



今週の献立表



てしろもりの丘

	6月29日(月)	6月30日(火)	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)	7月5日(日)							
朝食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん							
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁							
	納豆	厚揚げのみぞれ煮	さんま缶の卵とじ	中華風冷奴	めだまや 目玉焼き	納豆☆	焼き魚 ほっけ							
	じゃがいものそぼろ煮	ほうれん草のソテー	オクラのなめたけ和え	ひじきの煮物	茄子のみそ炒め	ハム入り野菜炒め	ツナじゃが							
		梅びしお		鯛味噌	ふりかけ		ジョア							
	578 kcal	572 kcal	613 kcal	574 kcal	635 kcal	579 kcal	655 kcal							
昼食	クッパ	ごはん	オムライス☆	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん							
	さつまいものサラダ	親子煮☆	キャベツとレンコンのサラダ	豚キムチ炒め	ガリバタチキン	サバのおろし煮	麻婆豆腐☆							
	パイン	もやしと小松菜のナムル	キウイ	ブロッコリーの胡麻和え	はるさめ すのもの 春雨の酢の物	ゴーヤチャンプル	わかめとトマトの酢の物							
	牛乳	オレンジ	牛乳	パイン	バナナ	杏仁豆腐	オレンジ							
		牛乳		牛乳	牛乳	牛乳	乳酸菌飲料	牛乳						
	779 kcal	769 kcal	761 kcal	787 kcal	736 kcal	738 kcal	743 kcal							
夕食	ごはん	カレーうどん	ごはん	ごはん	鮭ときゅうりのちらし寿司	ごはん	夏野菜のトマトスパゲティ							
	和風ハンバーグ おろしソース☆	ブロッコリーとコーンのサラダ	味噌汁	眞沢山汁	味噌汁	味噌汁	コーンスープ							
	ほうれん草のナムル	牛乳プリン	鶏と里芋の煮物	タラのフリッター	根菜の金平	豚肉の柳川風煮	小松菜の辛し和え							
	オレンジ		青梗菜の中華サラダ	キャベツの胡麻ポン酢和え	ココアプリン	切り干大根と小松菜の生姜酢和え	ぶどうゼリー							
			ヨーグルト	キウイ		バナナ								
	659 kcal	630 kcal	741 kcal	644 kcal	692 kcal	776 kcal	675 kcal							
1日の栄養量	エネルギー	2016kcal	エネルギー	1971kcal	エネルギー	2115kcal	エネルギー	2005kcal	エネルギー	2063kcal	エネルギー	2093kcal	エネルギー	2073kcal
	たんぱく質	78g	たんぱく質	79g	たんぱく質	82g	たんぱく質	71g	たんぱく質	79g	たんぱく質	77g	たんぱく質	78g
	脂質	43g	脂質	46g	脂質	51g	脂質	50g	脂質	52g	脂質	50g	脂質	48g
	食塩相当量	5.7g	食塩相当量	9.1g	食塩相当量	7.8g	食塩相当量	6g	食塩相当量	7.1g	食塩相当量	6.5g	食塩相当量	8.2g
	笑咲の利用者さん いろどり利用者さん リクエストメニュー		風月の利用者さん リクエストメニュー		風月の利用者さん リクエストメニュー		July		笑咲の利用者さん リクエストメニュー		笑咲の利用者さん リクエストメニュー			

岩手県も梅雨入りし、じめじめした暑い日が続いています。この時期は、食中毒の原因となる細菌類が繁殖しやすくなります。食中毒になってしまうと、嘔吐や下痢、腹痛、発熱、頭痛などのつらい症状が出てしまうため、予防が大切です。食中毒を予防するために皆さんができることは、①手をしっかりあらう。せっけんをつけて30秒くらい洗いましょう。細菌類にはアルコール消毒もよく効きます。②食事は常温で長時間置かない。温かい場所で食べ物を置いておくと、食中毒菌が増えてしまいます。冷蔵庫で保管しましょう。③口をつけた飲み物は、その日のうちに飲み切りましょう。口をつけたペットボトル飲料は冷蔵庫に保管していても菌が増えてしまいます。厨房では、温度、湿度を管理して、食中毒を起こさないような衛生管理をしています。みなさんもできることをして食中毒を予防しましょう。