

令和5年6月予定献立表

	月	火	水	木 1 日	金 2 日	土 3 日	日 4 日
朝食	いよいよ、新しい建物へ引越しします！ 			◎ミルクパン ◎ごはん じゃが芋のクリーム煮 野菜とコーンのソテー ブロッコリーサラダ バナナ・牛乳	ごはん みそ汁 えのき豚 かにかまと菜の花のからし和え 温泉卵 牛乳	◎ダブルソフト ◎ごはん ポテトのスープ 豚肉とキャベツの炒め物 卵とブロッコリーのマヨ和え バナナ・牛乳	ごはん みそ汁 豚肉と豆腐の卵とし ハムと青菜の和え物 納豆 牛乳
昼食				ごはん すまし汁 鯖のマヨみそ焼き 厚揚げの炒め煮 ささみと野菜の和え物 ヨーグルト	ごはん コンソメスープ 秋刀魚のトマトソース さびと南瓜のソテー コーンサラダ	ごはん すまし汁 蒸し鶏の和風照焼きソース 五目昆布煮 ツナと野菜の和え物 【手作りおやつ】黒蜜牛乳プリン	◎スバゲッティ ◎ディミトリッグライス チキンマトクリーム コンソメスープ ポテトのツナマヨ焼き サラミサラダ
夕食				ごはん 青梗菜のスープ イカバーグ 竹の子の中草炒め わかめの和え物 アメリカンチェリー	◎回鍋肉丼・ズニャー 甘辛ポテト 青菜のナムル アロエみかん	ごはん コンソメスープ 鯉の中華あんかけ 豚肉の細切り炒め 小松菜とキャベツのごま和え ダイゼリーみかん	ごはん すまし汁 豚肉のみそ焼き さつま揚げと野菜の煮物 キャベツの昆布和え プリン
朝食	5 日	6 日	7 日	8 日	9 日	10 日	11 日
朝食	ごはん みそ汁 ソーセージと野菜のカレーソテー 卵焼き しらす干し 牛乳	◎ロールパン ◎ごはん ほうれん草のスープ ひき肉入り卵焼き じゃが芋とチキンのサラダ バナナ・牛乳	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 大根の煮物 いちごゼリー 牛乳	◎ロールパン ◎ごはん 卵と玉ねぎのスープ 鱈のトマト煮 キャベツのごまどし バナナ・牛乳	ごはん みそ汁 焼肉と豆腐の煮物 ツナとオクラの和え物 温泉卵 牛乳	◎ロールパン ◎ごはん カレースープ チャーハンポテト ツナサラダ バナナ・牛乳	ごはん 卵スープ 豆腐ハンバーグ 青菜のソテー 納豆 牛乳
昼食	豚そぼろ丼 ワンタンスープ じゃが芋の青のりソテー 野菜のナムル ヨーグルト	ごはん 豚汁 鰯の照り焼き 切り干し大根の煮物 青菜のこま和え みかんジュース	ごはん すまし汁 秋刀魚の塩焼き 肉豆腐 ほうれん草のおひたし	ごはん わかめスープ フルコグ（韓国風焼肉） 餃子（冷） ほうれん草と白菜の昆布和え	ごはん 南瓜のクリームスープ メンチカツ（冷） なすとマカロニのソテー シーフードサラダ	ごはん すまし汁 豚肉の生姜焼き 五目ひじき煮 小松菜の和え物 ショアブルーベリー	◎きつねうどん・汁 ◎豚丼・すまし汁 じゃがいもとコンビーフの炒め物 ほうれん草と昆布のサラダ ヨーグルト
夕食	鶏の炊き込みごはん すまし汁 緑の味噌だれ 高野豆腐と野菜の煮物 白米漬漬 寒天フルーツ	ごはん にちよスープ 豚肉の香味ソース 厚揚げ いとわかつめの中華和え あじさいゼリー	ハエリア ビートのポターージュ ミートローフ ポテトサラダ アロエみかん	ごはん 鶏つくねバーグ じゃが芋とピーマンの味噌炒め ホタテと大根のサラダ メロン	◎焼きそば ◎チャーハン 小松菜のスープ さつま芋のマッシュ ささみとかうりの和え物 ミックスフルーツ缶	ごはん 中華風スープ 鯉の酢豚あん 豆腐のかにとじ ダイダイサラダ オレンジ	ごはん コンソメスープ タンパクチー ニンジャグラッセ 西瓜のデザート 梅ももゼリー【入梅】
朝食	12 日	13 日	14 日	15 日	16 日	17 日	18 日
朝食	ごはん みそ汁 豚肉と玉ねぎの炒め物 野菜の昆布和え しらす干し ショアマスカット	ごはん きのこのスープ オムレツ ツナとキャベツサラダ バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 マンゴーゼリー 牛乳	◎子どもパン ごはん 野菜スープ 洋風卵とし かにかまサラダ バナナ・牛乳	ごはん みそ汁 ちくわぶと野菜の煮物 キャベツのごま和え 温泉卵 牛乳	◎ダブルソフト ◎ごはん ナスのスープ チーズ入り玉子焼き ミニサラダ バナナ・牛乳	ごはん みそ汁 鶏肉の卵とし 野菜の梅しそ和え 納豆 牛乳
昼食	ごはん ソーセージと野菜のスープ かしきのクリームソース えびとマカロニのソテー ツナサラダ	菓子パン バナナ りんごジュース 【引越しのため軽食】	ごはん コンソメスープ 豚肉のピザチーズ焼き ウィンナーと野菜のソテー れんこんじゃこサラダ	ごはん かき玉スープ シリアルパンの痛焼き 鶏肉と豆腐の治部煮 菜の花の和え物	ごはん すまし汁 鯉の豆乳モルネソース 焼肉と豆腐の煮物 オクラと大根のおかか和え	ごはん すまし汁 鯉の煮つけ 牛肉と里芋の煮物 ハムと大根のサラダ 【手作りおやつ】餃子の皮ピザ	◎しょうゆラーメン ◎焼き餃子・バン・ズニャー じゃが芋煮 かにとわかつめの三杯粉 ヨーグルト
夕食	梅しそごはん すまし汁 豚肉のしらす 豆腐の卵とし 青菜のおかか和え 抹茶羊羹	ごはん ハンバーグ・ソーセージ レトルトカレー ハムサラダ プリン	◎豆腐あんかけうどん ◎豆腐あんかけごはん・すまし汁 揚げまぐろの甘辛 大根のおかか和え ミックスフルーツ缶	ごはん 中華風スープ チキン南蛮タルタルソース じゃが芋とピーマンのソテー わかめサラダ カットパイ	◎ナポリタン ◎ソーセージピザ チキンソテー じゃがコンソメスープ コールスローサラダ 寒天フルーツ	ごはん すまし汁 豆腐の味噌煮 ほうれん草のごまあえ ダイゼリーりんご	ごはん 大豆入り野菜スープ メルルーサのムニエル 豚肉ときこのソテー マカロニサラダ オレンジゼリー
朝食	19 日	20 日	21 日	22 日	23 日	24 日	25 日
朝食	ごはん みそ汁 鯉の卵とし キャベツの昆布風味 韓国のり 牛乳	◎ロールパン ◎ごはん ほうれん草のスープ 鶏肉のトマト煮 コーンサラダ バナナ・牛乳	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 卵焼き バスタサラダ 牛乳	◎子どもパン ◎ごはん 大根のスープ ソーセージのケチャップ炒め ブロッコリーの和え物 温泉卵 バナナ・牛乳	ごはん みそ汁 がんもの煮つけ ブロッコリーのおかか和え 温泉卵 牛乳	◎黒糖パン ごはん 肉団子スープ ベーコンとキャベツのソテー ツナサラダ バナナ・牛乳	ごはん 小松菜のスープ かにと豆腐の中華煮 キャベツのごま和え 納豆 牛乳
昼食	ごはん 冬瓜のスープ ボークチョップ 付）ヒーマンソテー 手餅ベーコンチーズ アスパラのサラダ	ごはん すまし汁 麻婆なす 豆腐かに玉あん もやしのごま和え	ごはん 鶏しほり 鶏の照り焼き じゃが芋の炒め物 白菜ののり和え	ごはん すまし汁 鯖の塩焼き 高野豆腐と野菜の煮物 ツナとオクラの和え物 ショアストロベリー	ごはん コンソメスープ かじきのマヨニール ラタトゥイユ チキンサラダ みかんジュース	ごはん すまし汁 かじきのマヨコーン焼き 焼きたて豆腐のひき肉あん わかめとかうりの和え物 ヨーグルト	◎けちらんうどん ◎けんちんうどん きんとん ハムと菜の花の和え物 【誕生日ケーキ】 メロンケーキ
夕食	かやくごはん すまし汁 えびバラ 豆腐のみぞれ煮 こぼろサラダ 牛乳寒天	豚丼 すまし汁 野菜の炊き合わせ かぶのゆず和え メロン	◎青梗菜肉桂糖 ◎青梗菜肉桂糖 野菜スープ スイートポテト風 ほうれん草のごまあえ カットマンゴ	ごはん ほうれん草のスープ チーズハンバーグ マッシュポテト キャロットサラダ ダイゼリーみかん	◎チキングライス ◎チキングライス つくれご飯スープ いかのさらさ揚げ キャベツのサラダ 寒天フルーツ	ごはん 青梗菜のスープ ポークステーキオニオンソース 青のりポテト いなのサラダ アロエみかん	* お知らせ * ◎6月3日（土）手作りおやつは★「黒蜜牛乳プリン」、17日（土）「餃子の皮ピザ」を提供します。 ◎6月25日（日）★誕生日ケーキはメロンケーキを提供します。 ◎6月の検査当番は『ひまわり』ユニットです。土日祭日の朝食、昼食、夕食および平日の夕食各1食が対象です。
朝食	26 日	27 日	28 日	29 日	30 日		
朝食	ごはん みそ汁 焼き豆腐と卵の煮物 大根のゆかり和え しらす干し ショアマスカット	◎はちみつパン ◎ごはん 玉ねぎスープ ソーセージとキャベツのソテー チキンサラダ バナナ・牛乳	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 白菜のとろ煮 マンガローゼリー 牛乳	◎ロールパン ◎ごはん マカロニのトマトシチュー 卵とほうれん草のソテー ハムサラダ バナナ・牛乳	ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳		
昼食	カレーピラフ ほうれん草のスープ じゃが芋のパン粉焼き 野菜サラダ りんごジュース	天婦羅 ネギスープ 春雨のソテー わかめの酢物の ヨーグルト	ごはん すまし汁 鶏肉のクリームソース じゃがいものきんぴら キャベツの味噌和え	ごはん コンソメスープ ススキのケチャップソース 菜の花の卵とし 冷しゃぶサラダ	ごはん ワンタンスープ 鯉のたらこ焼き 豚二丁炒め 白菜の中華和え ショアブルーベリー		
夕食	たこごはん かきたま汁 鯉の西京漬け 里芋のマッシュ 小松菜のおひたし 小玉しいたけ	ごはん すまし汁 ヒレカツ ほうれん草のソテー ツナポテトサラダ ダイゼリーりんご	◎豚骨ラーメン ◎牛肉チャーハン・ズニャー 中華風卵焼き わかめサラダ カットパイ	ごはん わかめスープ ささみチーズ巻巻 さつまひきの昆布煮 かにかまサラダ 寒天フルーツ	◎スバゲッティと和風のコンソメ ◎ガーリックライスとごはん オクラのスープ 豆腐の野菜あん 枝豆サラダ カットマンゴ		

食中毒予防月間(6~9月)です。

湿気が多く気温が高い期間です。そのため、この時期、生肉、生魚は提供しないことをルールにしています。

梅雨から夏場に多く発生する食中毒は、
シュ・黄色ブドウ球菌・病原性大腸菌・サ
特徴を理解し、予防に役立てましょう！

1. カンピロバクター(最も多い食中毒 特に鶏肉に注意)

カンパロバクターは、ペットを含むあらゆる動物に存在しています。汚染された肉（特に鶏肉）を食べることで感染することが多く、生の鶏肉の汚染率は20～40%といわれています。原因の食事でとてから、2～5日程度の潜伏期をへて症状（発熱38度程度、下痢、血便、腹痛、嘔吐）がでてきます。

加熱不十分な肉や、肉から汚染された食べ物によって感染します。生肉を取り扱う時には周りのものにも注意しましょう。

0.001 = 0.218103054%

- ・細菌を食べ物に「つけない」
- ・食べ物に付着した細菌を「増やさない」

6月の栄養価【1日当たりの平均】

◎選択食で「めん」と「パン」を選んだ方

エネルギー	2,164kcal
タンパク質	94.8g
脂質	64.5g

◎選択食で「ごはん」を選んだ方

エネルギー2,192kcal
タンパク質91.7g 脂質 62.6g

東京都栗村山福祉園