

6月の献立予定表

東四つ木在宅サービスセンター

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---|---|---|---|--|
|  |  |  | 1日 (554Kcal) ・御飯 ・魚の胡麻煮 ・がんもどきの含め煮 ・キャベツの甘酢漬け ・みそ汁 ・果物 P 22.7g F 13.4g 塩分 3.4g | 2日 (575Kcal) ・御飯 ・麻婆豆腐 ・甘藷のミルク煮 ・蒸し茄子の辛子醤油 ・スープ ・果物 P 23.3g F 13.1g 塩分 3.1g | |
| 4日 (577Kcal) ・御飯 ・魚の田楽 ・炊き合わせ ・ピーナッツ和え ・きのこ汁 ・果物 P 24.6g F 14.7g 塩分 3.0g | 5日 (558Kcal) ・中華丼 ・青菜とジャコのさっと煮 ・煮豆 ・スープ ・果物 P 23.4g F 12.6g 塩分 3.3g | 6日 (581Kcal) ・御飯 ・魚のカレームニエル ・お煮しめ ・切干大根の南蛮漬け ・かき玉汁 ・果物 P 22.0g F 13.9g 塩分 3.0g | 7日 (565Kcal) ・御飯 ・ジャージャン豆腐 ・甘藷と林檎の重ね煮 ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 21.6g F 12.6g 塩分 3.0g | 8日 (553Kcal) ・オムライス ・ポテトのカレー炒め ・トマトの青じそ和え ・スープ ・果物 P 21.4g F 14.8g 塩分 3.3g | 9日 (567Kcal) ・御飯 ・魚の甘酢あんかけ ・カブとひき肉の吉野煮 ・ぬた和え ・すまし汁 ・果物 P 24.0g F 11.8g 塩分 3.2g |
| 11日 (576Kcal) ・わかめ御飯 ・鶏肉の大葉焼き ・車麩の玉子とじ ・キャベツのソテー ・けんちん汁 ・果物 P 23.2g F 15.8g 塩分 3.1g | 12日 (528Kcal) ・赤飯 ・魚の塩焼き ・南瓜のそぼろ煮 ・胡瓜とワカメの酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 25.0g F 13.2g 塩分 3.4g | 13日 (580Kcal) ・ちらしずし ・鶏肉のから揚げ ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 22.1g F 15.6g 塩分 3.2g | 14日 (537Kcal) ・天津丼 ・甘藷のオレンジ煮 ・青菜のお浸し ・スープ ・果物 P 21.1g F 12.6g 塩分 2.9g | 15日 (569Kcal) ・御飯 ・魚のフライ ・ポテトサラダ ・青菜と蒲鉾の煮浸し ・みそ汁 ・果物 P 23.4g F 11.8g 塩分 3.3g | 16日 (594Kcal) ・カツカレーライス ・ミモザサラダ ・スープ ・フルーツ ヨーグルト P 23.7g F 13.7g 塩分 3.5g |
| 18日 (521Kcal) ・御飯 ・魚の梅干し煮 ・ピリ辛炒り豆腐 ・もずくと胡瓜の酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 24.0g F 13.1g 塩分 3.3g | 19日 (583Kcal) ・御飯 ・メンチカツ ・カブの含め煮 ・梅肉和え ・みそ汁 ・果物 P 21.1g F 14.5g 塩分 3.0g | 20日 (590Kcal) ・ゆかり御飯 ・豆腐蓮根ハンバーグ ・鶏肉と野菜の煮物 ・揚げ茄子の胡麻和え ・すまし汁 ・果物 P 21.5g F 14.9g 塩分 3.0g | 21日 (560Kcal) ・赤飯 ・魚のけんちん焼き ・大学芋 ・青菜としめじの和え物 ・みそ汁 ・果物 P 24.0g F 13.8g 塩分 3.2g | 22日 (538Kcal) ・スパゲッティ ミートソース ・春雨サラダ ・スープ ・フルーツ ヨーグルト P 23.4g F 12.8g 塩分 3.1g | 23日 (579Kcal) ・生姜御飯 ・千草焼き ・カブと薩摩揚げの煮物 ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 21.9g F 11.3g 塩分 3.4g |
| 25日 (559Kcal) ・胡麻しそ御飯 ・ポークジンジャー ・大根の煮つけ ・青菜と人参の和え物 ・みそ汁 ・果物 P 21.9g F 15.9g 塩分 3.3g | 26日 (578Kcal) ・御飯 ・スパニッシュオムレツ ・大根のそぼろ煮 ・コールスローサラダ ・スープ ・果物 P 21.4g F 15.8g 塩分 3.3g | 27日 (587Kcal) ・ふりかけ御飯 ・魚の南蛮漬け ・ちくわぶの煮物 ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 25.0g F 12.2g 塩分 2.9g | 28日 (560Kcal) ・ジャコ御飯 ・牛肉の胡麻だれ焼き ・甘藷のミルク煮 ・キャベツの辛子和え ・みそ汁 ・果物 P 21.8g F 15.4g 塩分 3.3g | 29日 (572Kcal) ・わかめ御飯 ・タンドリーチキン ・ジャーマンポテト ・青菜の玉子とじ ・スープ ・果物 P 21.6g F 14.5g 塩分 3.2g | 30日 (583Kcal) ・御飯 ・魚のピカタ ・牛蒡と牛肉の旨煮 ・甘藷と切昆布の煮物 ・すまし汁 ・果物 P 24.8g F 14.8g 塩分 2.9g |



紫陽花の花が美しい季節になりました。じめじめと蒸し暑い梅雨の時期は、食中毒が起きやすくなります。

食中毒を予防しましょう！

- ① こまめに手を洗いましょう・・・食事前、調理前、調理で食材を触った後、トイレの後、生ごみを触った後、ペットに触れた後など。
- ② 加熱調理をしましょう・・・食中毒の原因菌の多くは熱に弱く、加熱すると死滅します。魚介類、肉など加熱調理用と書いてある食品は、特に十分に加熱しましょう。
- ③ 弁当や総菜は早めに食べましょう・・・スーパーで買ったお弁当やお惣菜、宅配食は冷蔵庫で保存し、早めに食べましょう。また、一度箸をつけたものは細菌が繁殖する危険があるため、食べたあとの残り物は捨てるようにしましょう。

★ 献立の最後に出てあるPはたんぱく質、Fは脂質のことです。参考になさってください。