

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
2日 (558Kcal) ・ふき御飯 ・鶏肉の治部煮 ・炊き合わせ ・梅肉和え ・すまし汁 ・果物 P 22.5g F 14.7g 塩分 3.7g	3日 (552Kcal) ・御飯 ・魚の甘露煮 ・カブのあんかけ ・胡瓜の酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 22.2g F 12.2g 塩分 3.3g	4日 (588Kcal) ・御飯 ・豆腐ハンバーグ ・じゃが芋の炒め煮 ・青菜のソテー ・スープ ・果物 P 21.1g F 14.4g 塩分 3.3g	5日 (578Kcal) ・御飯 ・酢豚 ・カブの薄葛煮 ・ブロッコリーの和え物 ・スープ ・果物 P 21.4g F 11.7g 塩分 3.6g	6日 (524Kcal) ・菜飯 ・魚の胡麻味噌焼き ・切干大根の煮物 ・茶碗蒸し ・すまし汁 ・果物 P 22.9g F 14.2g 塩分 3.7g	7日 (562Kcal) ・御飯 ・豆腐とカニの煮物 ・茄子の揚げ浸し ・キャベツの和え物 ・スープ ・果物 P 22.0g F 14.5g 塩分 3.3g
9日 (581Kcal) ・冷やしうどん ・かき揚げ ・青菜の煮浸し ・煮豆 ・フルーツ ヨーグルト P 22.4g F 12.0g 塩分 3.2g	10日 (549Kcal) ・御飯 ・豚肉の土佐漬け ・金平煮 ・青菜のわさび和え ・みそ汁 ・果物 P 23.5g F 13.9g 塩分 3.0g	11日 (583Kcal) ・かやく御飯 ・魚の香り揚げ ・じゃが芋のそばろあん ・もやしの和え物 ・すまし汁 ・果物 P 21.5g F 11.4g 塩分 3.3g	12日 (554Kcal) ・ひじき御飯 ・卵の袋煮 ・キャベツのソテー ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 21.0g F 14.2g 塩分 3.3g	13日 (567Kcal) ・御飯 ・鶏肉の唐揚げ ・れんこんの金平 ・生姜醤油和え ・みそ汁 ・果物 P 21.1g F 14.6g 塩分 3.1g	14日 (549Kcal) ・生姜御飯 ・魚の西京焼き ・がんもどきの煮物 ・胡瓜の三杯酢 ・すまし汁 ・果物 P 23.1g F 11.9g 塩分 3.4g
16日 (522Kcal) ・梅ジャコ御飯 ・魚の胡麻煮 ・大根のそばろ煮 ・胡瓜の酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 23.6g F 12.4g 塩分 3.5g	17日 (593Kcal) ・チキンカレー ライス ・トマトのサラダ ・スープ ・果物 P 21.3g F 14.0g 塩分 3.5g	18日 (540Kcal) ・カツ丼 ・大根のおかか煮 ・酢味噌和え ・すまし汁 ・果物 P 22.0g F 12.1g 塩分 3.6g	19日 (524Kcal) ・ゆかり御飯 ・魚の塩焼き ・茄子のしぎ焼き ・青菜の煮付け ・みそ汁 ・果物 P 23.7g F 13.7g 塩分 3.4g	20日 (522Kcal) ・パン ・鶏肉のクリーム煮 ・グリーンサラダ ・スープ ・果物 P 24.6g F 13.5g 塩分 3.3g	21日 (594Kcal) ・御飯 ・茄子のはさみ揚げ ・高野豆腐の含め煮 ・煮豆 ・スープ ・果物 P 20.2g F 13.9g 塩分 3.1g
23日 (586Kcal) ・御飯 ・豚肉のピーナッツかけ ・じゃが芋の含め煮 ・青菜の辛子胡麻和え ・みそ汁 ・果物 P 21.1g F 14.2g 塩分 2.7g	24日 (519Kcal) ・赤飯 ・魚の味噌煮 ・牛蒡の炒めなます ・青菜の胡麻よごし ・すまし汁 ・果物 P 24.3g F 12.6g 塩分 3.4g	25日 (552Kcal) ・スパゲッティ ミートソース ・ブロッコリーのサラダ ・スープ ・果物 P 24.0g F 13.3g 塩分 3.5g	26日 (584Kcal) ・御飯 ・すきやき風煮物 ・揚げ里芋の味噌かけ ・青菜の和え物 ・みそ汁 ・果物 P 21.4g F 14.4g 塩分 3.0g	27日 (583Kcal) ・御飯 ・魚の南蛮漬け ・竹輪部の煮物 ・卵ともやしの酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 23.7g F 12.7g 塩分 3.5g	28日 (567Kcal) ・鶏肉の照り焼き丼 ・甘藷の田舎煮 ・ピーナッツ酢和え ・みそ汁 ・果物 P 21.3g F 14.2g 塩分 3.4g
30日 (583Kcal) ・御飯 ・魚のマスタードソース ・お煮しめ ・青菜のソテー ・みそ汁 ・果物 P 23.6g F 13.4g 塩分 2.7g					

沖縄、九州方面は、梅雨に入ったようです。こちらも、まもなく うつとうしい梅雨に入ります。湿度が高く、カビが生えやすいこの時期、食品や食器の管理をきちんとし、食中毒に気をつけよう。

食中毒に注意しましょう

- ① 十分に加熱して食べる ……加熱時間は、75度で一分以上
- ② 手は清潔に ……調理や食事の前は、石鹸でよく手を洗いましょう。
- ③ 生物は、すぐ冷蔵庫へ ……生物を買ったら、なるべく早く冷蔵庫に入れましょう。
- ④ 布巾やまな板は、清潔に ……洗剤でよく荒い、熱湯や漂白剤で消毒しましょう。

★ 献立の最後に書いてある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。

