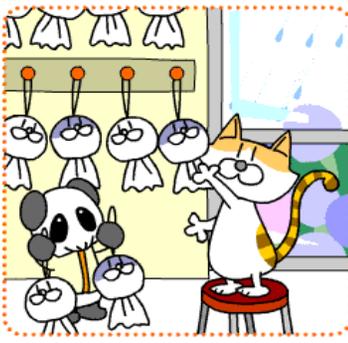


6月の献立予定表

東四つ木在宅サービスセンター

月	火	水	木	金	土
		1日 (538Kcal) ・ふき御飯 ・鶏肉の治部煮 ・キャベツのソテー ・ブロッコリーの味噌がけ ・すまし汁 ・果物 P 21.5g F 13.5g 塩分 3.5g	2日 (548Kcal) ・御飯 ・魚の生姜焼き ・南瓜のいとこ煮 ・五目金平 ・みそ汁 ・果物 P 22.4g F 11.2g 塩分 2.8g	3日 (584Kcal) ・御飯 ・茄子のはさみ揚げ ・大根と椎茸の煮付け ・ぬた和え ・きのこ汁 ・果物 P 20.9g F 12.4g 塩分 3.3g	4日 (553Kcal) ・御飯 ・豚肉のロールフライ ・茄子のそぼろ煮 ・ボン酢和え ・みそ汁 ・果物 P 23.6g F 14.2g 塩分 2.9g
	6日 (595Kcal) ・赤飯 ・天ぷら ・青菜のお浸し ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 22.0g F 12.1g 塩分 2.7g	7日 (579Kcal) ・御飯 ・ヒレカツ ・カブの含め煮 ・アスパラガスの胡麻和え ・さつま汁 ・果物 P 24.1g F 11.6g 塩分 3.3g	8日 (550Kcal) ・御飯 ・魚の塩焼き ・じゃが芋のそぼろあん ・酢味噌和え ・きのこ汁 ・果物 P 23.5g F 13.9g 塩分 3.4g	9日 (568Kcal) ・中華丼 ・トマトの青しそ和え ・煮豆 ・スープ ・果物 P 23.5g F 13.0g 塩分 3.3g	10日 (525Kcal) ・ロールパン ・かにオムレツ ・南瓜サラダ ・青菜のソテー ・スープ ・果物 P 22.3g F 15.3g 塩分 3.4g
13日 (587Kcal) ・御飯 ・鶏肉のトマトソース ・甘藷と林檎の重ね煮 ・炒り卵和え ・スープ ・果物 P 21.1g F 14.4g 塩分 2.8g	14日 (546Kcal) ・かやく御飯 ・魚のボン酢かけ ・鶏肉と野菜の煮物 ・もやしの和え物 ・すまし汁 ・果物 P 24.0g F 12.4g 塩分 3.4g	15日 (578Kcal) ・うどん ・かき揚げ ・青菜とジャコの煮浸し ・フルーツ ヨーグルト P 21.7g F 12.0g 塩分 2.8g	16日 (592Kcal) ・チキンカレー ライス ・和風サラダ ・スープ ・フルーツポンチ P 21.5g F 14.8g 塩分 3.3g	17日 (587Kcal) ・御飯 ・魚の田楽 ・牛蒡と牛肉の旨煮 ・ワカメの生姜醤油和え ・すまし汁 ・果物 P 21.0g F 15.3g 塩分 3.2g	18日 (563Kcal) ・御飯 ・肉豆腐 ・変わり金平 ・揚げ茄子の胡麻和え ・すまし汁 ・果物 P 21.7g F 13.5g 塩分 3.1g
20日 (577Kcal) ・御飯 ・魚の甘酢あんかけ ・南瓜のグラッセ ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 22.9g F 13.3g 塩分 3.3g	21日 (578Kcal) ・御飯 ・カレー肉ジャガ ・車麩の卵とじ ・ニラの胡麻和え ・みそ汁 ・果物 P 22.5g F 12.7g 塩分 3.0g	22日 (545Kcal) ・御飯 ・油揚げの袋煮 ・肉野菜炒め ・胡瓜と若布の酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 21.5g F 15.8g 塩分 3.3g	23日 (583Kcal) ・御飯 ・魚の四川風 ・甘藷のレモン煮 ・五目金平 ・みそ汁 ・果物 P 23.6g F 11.9g 塩分 3.0g	24日 (582Kcal) ・御飯 ・豚肉のピーナッツソース ・ポトフ ・青菜とコーンのソテー ・みそ汁 ・果物 P 23.1g F 15.7g 塩分 3.3g	25日 (536Kcal) ・生姜御飯 ・魚の西京焼き ・炊き合わせ ・もずくの酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 24.1g F 12.5g 塩分 3.3g
27日 (552Kcal) ・御飯 ・豚肉のピカタ ・切干大根の炒め煮 ・味噌おでん ・すまし汁 ・果物 P 23.6g F 14.0g 塩分 3.0g	28日 (591Kcal) ・御飯 ・麻婆豆腐 ・甘藷のオレンジ煮 ・青菜のナムル ・スープ ・果物 P 23.5g F 12.3g 塩分 3.1g	29日 (590Kcal) ・菜めし ・魚の煮付け ・蓮根と挽肉の炒め物 ・大学芋 ・すまし汁 ・果物 P 22.8g F 12.2g 塩分 2.8g	30日 (521Kcal) ・チャーハン ・豆腐とカニの炒め物 ・茄子の胡麻和え ・スープ ・果物 P 24.0g F 13.1g 塩分 3.3g		

木々の緑が美しい すがすがしい季節になりました。センターの梅の実もたわわに実り、今年も梅酒を漬けたいと思います。

食中毒を予防しよう

- ・手は清潔にしましょう …… 食事や調理の前は、石鹸でよく手を洗いましょう。
- ・タオルや布巾、まな板は清潔に …… 洗剤でよく洗い、熱湯や漂白剤で消毒しましょう。
- ・冷蔵庫は10度以下、冷凍庫は-15度以下に …… 生物は、早く冷蔵庫に入れましょう。
- ・十分に加熱して食べる …… 中心部分の温度が、75度で1分以上加熱する。
- ・温めなおしは十分加熱を …… 一度解凍したものを再冷凍するのは、危険なのでやめましょう。
- ・作り置きのおかずは、常温にせず冷蔵庫で保管しましょう。

★ 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。

