

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 (579Kcal) ・ひじき御飯 ・魚の酢煮 ・南瓜の茶巾揚げ ・ちくわぶの煮物 ・すまし汁 ・果物 P 24.0g F 15.8g 塩分 3.5g	3日 (571Kcal) ・御飯 ・カレー肉じゃが ・干瓢の卵とじ ・青菜のポン酢和え ・みそ汁 ・果物 P 22.2g F 12.7g 塩分 3.5g	4日 (559Kcal) ・御飯 ・千草焼き ・牛蒡と牛肉の旨煮 ・青菜の胡麻和え ・みそ汁 ・果物 P 22.2g F 14.5g 塩分 3.4g	5日 (569Kcal) ・御飯 ・魚のフライ ・ポテトサラダ ・青菜の煮びたし ・みそ汁 ・果物 P 23.4g F 11.8g 塩分 3.3g	6日 (576Kcal) ・菜飯 ・鶏肉のくわ焼き ・茄子と生揚げの煮物 ・ぬた和え ・すまし汁 ・果物 P 22.7g F 13.9g 塩分 3.5g	7日 (572Kcal) ・中華丼 ・トマトの青しそ和え ・煮豆 ・スープ ・果物 P 24.0g F 13.3g 塩分 3.3g
9日 (567Kcal) ・夏野菜カレー ライス ・グリーンサラダ ・キャベツのスープ ・フルーツ ヨーグルト P 21.5g F 12.6g 塩分 3.4g	10日 (557Kcal) ・御飯 ・かに玉風あんかけ ・南瓜サラダ ・オクラのお浸し ・スープ ・果物 P 23.3g F 15.0g 塩分 3.1g	11日 (570Kcal) ・梅御飯 ・魚の塩焼き ・南瓜のそぼろ煮 ・いんげんの胡麻和え ・みそ汁 ・果物 P 24.6g F 13.4g 塩分 3.2g	12日 (591Kcal) ・御飯 ・すきやき風煮物 ・甘藷のレモン煮 ・胡瓜の三杯酢 ・すまし汁 ・果物 P 21.2g F 14.0g 塩分 2.9g	13日 (556Kcal) ・わかめ御飯 ・ささみの変わりソテー ・お煮しめ ・茄子の胡麻和え ・スープ ・果物 P 23.7g F 11.7g 塩分 3.5g	14日 (542Kcal) ・ゆかり御飯 ・魚の西京焼き ・炊き合わせ ・卵ともやしの酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 21.8g F 12.4g 塩分 3.1g
16日 (572Kcal) ・御飯 ・福袋煮 ・青菜の胡麻和え ・変わり金平 ・みそ汁 ・果物 P 21.6g F 15.2g 塩分 3.3g	17日 (558Kcal) ・御飯 ・魚の五目あんかけ ・ふろふき大根 ・炒り卵和え ・みそ汁 ・果物 P 23.2g F 14.0g 塩分 3.5g	18日 (548Kcal) ・三色丼 ・大根のおかか煮 ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 22.9g F 12.1g 塩分 3.4g	19日 (554Kcal) ・御飯 ・鶏肉と牛蒡のピリ辛煮 ・炒り豆腐 ・胡瓜の酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 22.7g F 14.1g 塩分 3.5g	20日 (592Kcal) ・かき揚げうどん ・青菜とジャコのさっと煮 ・煮豆 ・フルーツ ヨーグルト P 23.1g F 12.4g 塩分 3.4g	21日 (525Kcal) ・ジャコ御飯 ・牛肉のソテー ・ひじきの煮付け ・青菜のお浸し ・かき玉汁 ・果物 P 22.3g F 15.0g 塩分 3.5g
23日 (562Kcal) ・かやく御飯 ・ミックスフライ ・甘藷の田舎煮 ・青菜と人参の胡麻和え ・すまし汁 ・果物 P 21.3g F 13.4g 塩分 3.2g	24日 (562Kcal) ・おにぎり ・ヒレカツ ・高野豆腐の含め煮 ・コールスローサラダ ・すまし汁 ・果物 P 21.9g F 12.8g 塩分 3.4g	25日 (543Kcal) ・御飯 ・豆腐とカニの炒め煮 ・麻婆茄子 ・ナムル ・スープ ・果物 P 24.7g F 13.7g 塩分 3.5g	26日 (546Kcal) ・生姜御飯 ・魚の味噌煮 ・がんもどきの煮物 ・キャベツのソテー ・けんちん汁 ・果物 P 23.9g F 14.2g 塩分 3.2g	27日 (569Kcal) ・御飯 ・豆腐入りハンバーグ ・ぜんまいの煮付け ・卵ともやしの酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 22.0g F 15.1g 塩分 3.5g	28日 (592Kcal) ・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 23.9g F 13.3g 塩分 2.8g
30日 (559Kcal) ・御飯 ・揚鶏のネギソースかけ ・茄子の炒め煮 ・青菜の和え物 ・スープ ・果物 P 21.5g F 15.4g 塩分 3.5g					

もうすぐ梅雨に入ります。気温や湿度が上昇する梅雨から夏の時期は、食中毒の発生が多くなります。

食品や調理器具の管理に気をつけて、食中毒を予防しましょう。

- ① 手を正しく洗いましょう …… 外から帰った時、調理の前、食事の前、トイレの後、ペットにふれた後には、手を石鹸でよく洗いましょう。また生の肉や魚、卵を扱った後もしっかりと洗うことが大切です。
- ② 生物はすぐ冷蔵庫に …… 生物を買ったら、なるべく早く冷蔵庫に入れましょう。食中毒菌は、10℃を超えると一気に増え始めます。
- ③ 十分に加熱して …… 肉は中心部まで十分に加熱して食べましょう。
- ④ ふきんやスポンジ、まな板は清潔に …… 洗剤でよく洗い、漂白剤や熱湯で消毒しましょう。

★ 献立の最後には書いてある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。

