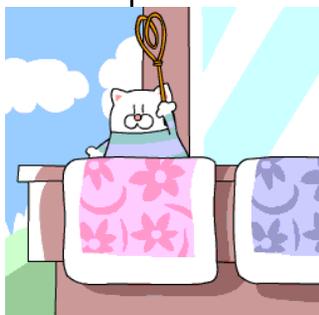


6月の献立予定表

東四つ木在宅サービスセンター

月	火	水	木	金	土	
						1日 (579Kcal) ・生姜御飯 ・千草焼き ・カブの含め煮 ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 21.9g F 11.3g 塩分 3.4g
3日 (567Kcal) ・わかめ御飯 ・魚の黄身焼き ・竹輪の金平 ・青菜の和え物 ・じゃが芋のみそ汁 ・果物 P 23.4g F 14.0g 塩分 3.3g	4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	5日 (544Kcal) ・御飯 ・魚の味噌煮 ・青菜の酢味噌和え ・お煮しめ ・けんちん汁 ・果物 P 23.1g F 11.1g 塩分 3.1g	6日 (582Kcal) ・御飯 ・豆腐の五目あんかけ ・南瓜のミルク煮 ・キャベツの胡麻酢和え ・スープ ・果物 P 21.5g F 14.9g 塩分 3.0g	7日 (586Kcal) ・カツ丼 ・切干大根の炒め煮 ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 22.0g F 14.5g 塩分 3.3g	8日 (585Kcal) ・御飯 ・魚の四川風 ・甘藷のレモン煮 ・五目金平 ・みそ汁 ・果物 P 24.1g F 12.3g 塩分 3.1g	
10日 (595Kcal) ・菜飯 ・豆腐と挽肉の味噌炒め ・甘藷のオレンジ煮 ・茄子の胡麻和え ・スープ ・果物 P 23.1g F 16.2g 塩分 3.3g	11日 (587Kcal) ・ゆかり御飯 ・魚の照り焼き ・大根のそぼろ煮 ・青菜の白和え ・玉子とじ椀 ・果物 P 24.3g F 14.6g 塩分 3.4g	12日 (587Kcal) ・ふりかけ御飯 ・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 24.3g F 14.6g 塩分 3.4g	13日 (573Kcal) ・御飯 ・スパニッシュオムレツ ・牛蒡と薩摩揚げの煮つけ ・コールスローサラダ ・スープ ・果物 P 21.3g F 15.9g 塩分 3.4g	14日 (565Kcal) ・梅御飯 ・魚の塩焼き ・南瓜のグラッセ ・胡瓜とワカメの酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 22.7g F 12.9g 塩分 3.5g	15日 (588Kcal) ・御飯 ・ハンバーグ ・蓮根と挽肉の炒め煮 ・青菜の胡麻酢和え ・スープ ・果物 P 23.4g F 15.0g 塩分 3.0g	
17日 (569Kcal) ・御飯 ・魚の甘露煮 ・炊き合わせ ・ピーナッツ和え ・みそ汁 ・果物 P 24.8g F 14.5g 塩分 3.3g	18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	19日 (593Kcal) ・御飯 ・厚焼き玉子 ・カレー肉じゃが ・きんぴら煮 ・みそ汁 ・果物 P 21.3g F 13.6g 塩分 3.3g	20日 (583Kcal) ・かき揚げ丼 ・炒り豆腐 ・胡瓜の酢の物 ・胡瓜の三杯酢 ・みそ汁 ・果物 P 22.0g F 16.1g 塩分 3.0g	21日 (550Kcal) ・御飯 ・チキンピカタ ・キャベツのソテー ・生姜醤油和え ・スープ ・果物 P 23.5g F 16.5g 塩分 3.0g	22日 (571Kcal) ・胡麻しそ御飯 ・魚の酢煮 ・青菜の玉子とじ ・ちくわぶの煮物 ・すまし汁 ・果物 P 23.6g F 14.1g 塩分 3.2g	
24日 (581Kcal) ・御飯 ・シュウマイ ・茄子と牛肉の炒め煮 ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 21.4g F 14.6g 塩分 3.0g	25日 (569Kcal) ・御飯 ・魚のフライ ・ポテトサラダ ・青菜の煮浸し ・みそ汁 ・果物 P 23.4g F 11.8g 塩分 3.3g	26日 (526Kcal) ・ちらしずし ・鶏肉の治部煮 ・みぞれ和え ・すまし汁 ・果物 P 23.2g F 12.6g 塩分 3.5g	27日 (558Kcal) ・御飯 ・鶏肉のトマトソース ・ジャーマンポテト ・アスパラの胡麻和え ・スープ ・果物 P 22.5g F 15.8g 塩分 2.9g	28日 (594Kcal) ・御飯 ・魚の野菜あんかけ ・ふろふき大根 ・煮豆 ・きのこ汁 ・果物 P 21.5g F 12.6g 塩分 2.9g	29日 (532Kcal) ・菜飯 ・豚肉の生姜焼き ・高野豆腐の含め煮 ・トマトの青じそ和え ・すまし汁 ・果物 P 22.5g F 14.8g 塩分 3.0g	

センターの梅の実が大きくなってきました。今年も、梅酒を漬けてゼリーにしてお出したいと思えます。気温や湿度が高くなってきました。細菌が繁殖しやすくなるので、食中毒に注意しましょう。

食中毒を予防しましょう！

- ① 調理・食事の前は、しっかりと石鹸で手を洗いましょう。
- ② 野菜・魚は、水でよく洗いましょう。野菜や魚には、食中毒菌がついている場合があります。
- ③ 調理器具は、使うたびに洗剤で洗いましょう。また、生肉、加工食品、野菜を切るまな板は使い分けましょう。
- ④ 料理は、多く作り過ぎないようにしましょう。また、加熱しても死なない食中毒菌がいるので常温で数時間放置した料理は捨てましょう。

★ 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。

