

# 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		
<b>1日 (521Kcal)</b> ・かやく御飯 ・魚の香り揚げ ・ちくわぶの煮物 ・もやしの和え物 ・すまし汁 ・果物 P 22.6g F 12.2g 塩分 3.2g	<b>2日 (537Kcal)</b> ・胡麻しそ御飯 ・炒りどり ・茶碗蒸し ・胡瓜の三杯酢 ・すまし汁 ・果物 P 22.1g F 13.8g 塩分 3.3g	<b>3日 (530Kcal)</b> ・菜飯 ・魚の煮付け ・カブの含め煮 ・キャベツのソテー ・すまし汁 ・果物 P 22.9g F 12.3g 塩分 3.3g	<b>4日 (593Kcal)</b> ・御飯 ・豆腐と椎茸の炒め煮 ・フルーツきんとん ・卵ともやしの酢の物 ・スープ ・果物 P 21.6g F 14.7g 塩分 3.2g	<b>5日 (554Kcal)</b> ・おにぎり ・五目厚焼き玉子 ・南瓜のグラッセ ・ブロッコリーの酢味噌かけ ・みそ汁 ・果物 P 22.1g F 12.4g 塩分 3.0g	<b>6日 (555Kcal)</b> ・御飯 ・魚のネギ味噌焼き ・厚揚げのおろし煮 ・カブの梅肉和え ・すまし汁 ・果物 P 22.7g F 15.4g 塩分 3.3g		
<b>8日 (562Kcal)</b> ・御飯 ・豚肉の生姜焼き ・里芋とひじきの煮物 ・春雨サラダ ・みそ汁 ・果物 P 23.8g F 16.1g 塩分 3.2g	<b>9日 (539Kcal)</b> ・ゆかり御飯 ・魚の西京焼き ・炊き合わせ ・カブの梅肉和え ・すまし汁 ・果物 P 21.6g F 11.6g 塩分 3.2g	<b>10日 (542Kcal)</b> ・御飯 ・豆腐とカニの炒め煮 ・麻婆なす ・青菜のナムル ・スープ ・果物 P 24.7g F 13.7g 塩分 3.3g	<b>11日 (567Kcal)</b> ・チキンカレー ライス ・和風サラダ ・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	<b>12日 (569Kcal)</b> ・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	<b>13日 (561Kcal)</b> ・御飯 ・千草焼き ・南瓜のいとこ煮 ・青菜の胡麻酢和え ・みそ汁 ・果物 P 21.2g F 12.7g 塩分 2.9g		
<b>15日 (541Kcal)</b> ・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 24.1g F 14.9g 塩分 3.3g	<b>16日 (558Kcal)</b> ・御飯 ・豆腐入りハンバーグ ・ぜんまいの煮付け ・青菜のピーナッツ和え ・みそ汁 ・果物 P 22.2g F 15.0g 塩分 3.1g	<b>17日 (594Kcal)</b> ・御飯 ・ポテトコロッケ ・鶏肉と野菜の煮物 ・炒り卵和え ・みそ汁 ・果物 P 21.9g F 14.3g 塩分 3.3g	<b>18日 (539Kcal)</b> ・御飯 ・魚の照り焼き ・茄子のしぎ焼き ・青菜の煮浸し ・すまし汁 ・果物 P 21.5g F 14.2g 塩分 3.1g	<b>19日 (572Kcal)</b> ・中華丼 ・トマトの青じそ和え ・煮豆 ・スープ ・果物 P 24.0g F 13.3g 塩分 3.3g	<b>20日 (535Kcal)</b> ・鮭御飯 ・牛肉のおろし煮 ・ひじきの煮付け ・青梗菜の和え物 ・みそ汁 ・果物 P 22.4g F 13.9g 塩分 3.3g		
<b>22日 (560Kcal)</b> ・御飯 ・揚げ鶏のレモン醤油 ・変わり金平 ・青菜とジャコのさっと煮 ・みそ汁 ・果物 P 21.2g F 14.8g 塩分 3.3g	<b>23日 (522Kcal)</b> ・赤飯 ・鶏肉の味噌焼き ・じゃが芋のそぼろあん ・胡瓜の三杯酢 ・すまし汁 ・果物 P 24.1g F 13.6g 塩分 3.1g	<b>24日 (570Kcal)</b> ・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	<b>25日 (545Kcal)</b> ・三色丼 ・大根と人参のおかか煮 ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 ・果物 P 22.7g F 12.1g 塩分 3.3g	<b>26日 (597Kcal)</b> ・御飯 ・茄子のはさみ揚げ ・カブの含め煮 ・青菜と車麩の煮付け ・きのこ汁 ・果物 P 21.1g F 12.3g 塩分 3.1g	<b>27日 (574Kcal)</b> ・御飯 ・魚のムニエル ・竹輪の金平 ・青菜と人参の和え物 ・みそ汁 ・果物 P 22.6g F 13.2g 塩分 2.9g		
<b>29日 (535Kcal)</b> ・スパゲッティ ナポリタン ・南瓜のマッシュ ・スープ ・フルーツポンチ P 21.1g F 13.1g 塩分 3.3g	<b>30日 (573Kcal)</b> ・御飯 ・魚のかば焼き ・きんぴら煮 ・かんぴょうの卵とじ ・みそ汁 ・果物 P 22.5g F 12.7g 塩分 3.3g						

今年も、センターの梅がたくさん実りました。梅酒を作り、ゼリーにしてお出ししたいと思います。

いよいよ梅雨入りの季節。この時期は、高温多湿なので食中毒の発生が多くなります。十分に注意しましょう。

### 食中毒予防の3原則

食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」

- ①つけない ……調理前、生の肉や魚、卵を扱う前後、食事前、トイレの後、ペットを触った後などは必ず手を洗いましょう。  
まな板は、できるだけ生で食べる野菜などを先に切り、肉や魚などを切った後は、きれいに洗い殺菌しましょう。
- ②増やさない ……細菌は10℃を超えると一気に増え始めるので、生物はできるだけ早く冷蔵庫に保管しましょう。
- ③やっつける ……ほとんどの食中毒菌は、加熱によって死滅します。特に肉は中心部まで加熱しましょう。  
ふきんや包丁、まな板などは、よく洗ってから台所用殺菌剤や熱湯で殺菌しましょう。

★ 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。

