

献立表 2022年6月

	日	月	火	水	木	金	土
				1日	2日	3日	4日
朝				パン（レーズン・カスタード） ケチャップ炒め スープ（人参・きぬぎさ） 牛乳	ご飯 がんもとなすの煮物 味噌汁（かぼちゃ） ふりかけ（のりかつおCa）	中華風粥 かんぴょう卵とじ 乳酸菌飲料 小付け（かつば漬）	ご飯 竹輪とピーマン煮 味噌汁（切干） ふりかけ（さけCa）
昼				ご飯 豚肉生姜焼 長芋さつと煮 香菊ゆず和え 味噌汁（ごぼう）	ご飯 鮭のムニエル ソテー（キャベツ） トマトと枝豆サラダ スープ（コンソメ）	ご飯 ガリパチキン 人参さつと煮 小松菜おから和え 味噌汁（キャベツ）	カレーライス（豚） カニクリームコロッケ グリーンサラダ フルーツ（桃）
15時				味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
夕				ご飯 かにたま さつま揚げ当座煮 白和え	ご飯 鶏肉のり塩パン粉焼 舞茸と牛蒡煮 ゆかり和え（もやし）	ご飯 赤魚酒粕揚げ焼 おくら煮物 マカロニサラダ	ご飯 豆腐と鶏のみぞれ煮 春雨和え物 味噌汁（あさり）
	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
朝	ご飯 干ししいたけ入り大根と厚揚げ煮 味噌汁（小松菜・油揚げ） 小付け（桜漬）	ご飯 切干大根の煮物 味噌汁（玉ねぎ・わかめ） ふりかけ（のりたまごCa）	ご飯 白はんぺん煮物 味噌汁（じゃがいも） 小付け（のり佃煮）	パン（ローリエパン） じゃが芋とソーセージ炒め スープ（鶏卵・葉ねぎ） 牛乳	ご飯 肉団子甘辛煮 味噌汁（えのき煮） ふりかけ（たらこCa）	雑炊（ツナ） えびしんじょう煮 乳酸菌飲料 小付け（かつば漬）	ご飯 えびしんじょう煮 味噌汁（油揚げ・ねぎ） ふりかけ（のりかつおCa）
昼	醤油ラーメン さつまいもレモン煮 海藻サラダ ヨーグルト（アール・ド・フランス）	ご飯 鮭のレモン焼 なす煮つけ おからのポテトサラダ風 豚汁	ご飯 鮭のゆずみそ焼 アスパラとピーマン炒め ほうれん草くみり 清汁（かまぼこ）	ご飯 鮭の南蛮漬 いんげん生炒め 竹輪と胡瓜の胡麻和え 味噌汁（豆腐）	ご飯 鮭の幽庵焼 なすおから煮 ピーナッツ和え（小松菜） 味噌汁（かぼちゃ）	ご飯 味噌カツ 舞茸とピーマン煮 ずんだ和え 清汁（とうろ昆布）	散らし寿司 じゃが芋たらこ炒め スバゲティサラダ 味噌汁（キャベツ）
15時	抹茶水ようかん	レモンケーキ	ホットケーキ	瀬戸の汐揚	どら焼き	あんぱん	抹茶まんじゅう
夕	ご飯 エビカツ卵とじ 野菜とエリンギ和え物 味噌汁（豆腐）	ご飯 牛肉と青梗菜炒め 里芋田舎風 カリフラワーおから和え	ご飯 照りマヨチキン かぼちゃソテー レタスとシラス和え物	ご飯 鶏のネギ塩たれ 長いもゆかり煮 サラダ（ほうれん草）	ご飯 豆腐ステーキ 大根ソテー もやしサラダ	ご飯 ホキの胡麻照り焼き 青梗菜クリーム煮 花枝サラダ	ご飯 魚のねぎ味噌焼 おからとひじきの煮物 人参中華和え
	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
朝	ご飯 大豆煮 味噌汁（切干） 小付け（桜漬）	ご飯 はんぺん桜煮 味噌汁（なす） ふりかけ（さけCa）	ご飯 ちくわ炒り煮 味噌汁（なす） 小付け（梅びしお）	パン（ねじりパン） 炒り卵 スープ（人参・きぬぎさ） 牛乳	ご飯 はんぺん甘辛炒め 味噌汁（油揚げ・ねぎ） ふりかけ（のりたまごCa）	雑炊（野菜） 大根とあさりの煮物 乳酸菌飲料 小付け（かつば漬）	ご飯 炊き合わせ（いなり） 味噌汁（かぼちゃ） ふりかけ（たらこCa）
昼	ご飯 鶏の角煮 おくらソテー 塩昆布和え 清汁（そうめん）	ご飯 鶏のみそ焼 春雨オイスター煮 ツナときのごサラダ 清汁（かまぼこ）	ご飯 タラの漬け焼とろろかけ きんぴらごぼう さつまいもサラダ 味噌汁（鮭・ねぎ）	焼そば 豆腐田舎 わかめとササゲの酢和え スープ（椎茸）	ご飯 チキンピカタ 冬瓜くず煮 大根サラダ 味噌汁（ごぼう）	ご飯 鮭の味噌煮 なすソテー もやしの生姜和え 茶碗蒸し	ご飯 牛肉オイスター炒め 法連草焼売 カニカマサラダ 味噌汁（玉ねぎ・わかめ）
15時	ヨーグルト	バームクーヘン	白ごしあん饅頭	マドレーヌ	花あじさい	黒糖まんじゅう	白い風船
夕	ご飯 牛肉と豆腐の中華炒め 冬瓜のかにあんかけ カリフラワーサラダ	ご飯 鶏の菜種焼 小松菜さくさく炒め 牛蒡サラダ	ご飯 鶏の甘辛煮 かぼちゃ煮 菜の花昆布茶和え	ご飯 ポトフ あじ大葉フライ おくら胡麻和え	ご飯 魚のマヨネーズ焼 里芋バター醤油炒め 小松菜おから和え	ご飯 えびのチリソース アスパラ・キャベツ・リンゴ 味噌汁（豆腐）	ご飯 千草焼き じゃが芋おから煮 香菊の梅しし和え
	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
朝	ご飯 五目豆 味噌汁（もやし） 小付け（桜漬）	ご飯 水菜さつと煮 味噌汁（油揚げ・ねぎ） ふりかけ（のりかつおCa）	ご飯 厚揚げ煮つけ 味噌汁（大根） 小付け（たくあん漬）	パン（黒糖ロールパン） ジャーマンポテト スープ（玉ねぎ・ベーコン） 牛乳	ご飯 切干炒め煮 味噌汁（かぼちゃ） ふりかけ（さけCa）	雑炊（さけ） ちくわの煮物 野菜ジュース 小付け（かつば漬）	ご飯 がんもとお松菜煮物 味噌汁（しめじ） ふりかけ（のりたまごCa）
昼	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め さつまいも甘煮 オクラとささみ和え物 かき玉	豆ごはん 大ぶら かきの重ね蒸し わかめと胡瓜和え物 清汁（花鮓） フルーツ（メロン）	ご飯 鶏の五目煮 金平ポテト ごま和え（ほうれん草） 清汁（とうろ昆布）	そばろ丼 さつまいも切り昆布煮物 かき揚げ和え物 味噌汁（里芋）	ご飯 チキンステーキ 菜の花バターソテー はんぺんと胡瓜の胡麻和え 味噌汁（ほうれん草）	ご飯 魚（鯉） 香菊と人参と油揚げの煮物 ぽんずサラダ 味噌汁（板鮓・わかめ）	きつねうどん うずら豆 切干と木耳ポテト和え フルーツ（リンゴ缶）
15時	水ようかん	ケーキキャラメル	クレープいちご	メロンゼリー	ミニたい焼き	ドーナツ	プリン
夕	ご飯 鮭の南部焼 味噌汁（豆腐） 長いもポテト和え	ご飯 ポークチャップ アスパラとハム炒め 冷奴	ご飯 麻婆豆腐 青梗菜さくさく炒め 春雨サラダ	ご飯 エビフライ 卵の花 ツナサラダ	ご飯 鮭のクリームかけ ツナとピーマンの中華風炒め アスパラサラダ	ご飯 鶏のさっぱり煮 里芋煮乾がし 清汁（はんぺん）	ご飯 豚肉と卵炒め マヨネーズ和え（アスパラ） 味噌汁（あさり）
	26日	27日	28日	29日	30日		
朝	ご飯 里芋といかボール煮 味噌汁（油揚げ・ねぎ） 小付け（桜漬）	ご飯 高野豆腐 味噌汁（もやし） ふりかけ（たらこCa）	ご飯 銀魚煮 味噌汁（大根） 小付け（たいみそ）	パン（バタースティック） 炒り卵 スープ（椎茸） 牛乳	ご飯 豆腐とかにのうま煮 味噌汁（玉ねぎ・わかめ） ふりかけ（のりかつおCa）		
昼	ご飯 ほっけ梅焼 五目きんちゃく ナムル（青梗菜） 清汁（そうめん）	ご飯 さばのパン粉焼 牛コマレタス炒め トマトサラダ コンソメ	ご飯 さんまのねぎソースかけ じゃがいもシーチキン煮 コールスロー スープ（玉ねぎ・ハム）	ご飯 塩焼き（あじ） ほうれん草ソテー ポテトサラダ 味噌汁（もやし）	ご飯 照り焼きハンバーグ さつまいもバター煮 もずく 味噌汁（なす）		
15時	瀬戸の汐揚	クリームコンフェ	ヨーグルト	ココアムース	カステラ		
夕	ご飯 豆腐カレー煮 カリフラワーのツナ炒め パンフキンサラダ	ご飯 鶏もろみ焼 ピーマンソテー 五目とろろ	ご飯 柳川風煮 なすヒスイ煮 冷奴	ご飯 豚肉塩昆布炒め 南瓜グラッセ風 ブロッコリーなめたけ和え	ご飯 揚げ煮（ほき） きのこの炒め物 人参とささみのサラダ		

いまの時期怖い食中毒、原因と対策は？

原因：生食や加熱不十分な肉

・肉は十分に加熱

・肉や卵を触ったら手洗い

・肉を切ったまな板は洗って、熱湯で乾かす

原因：不十分な手洗いや手指のキズ

・十分に手洗い

・キズのある手で調理をしない

・おにぎりは使い捨て手袋やラップを使う

原因：煮込み料理の長時間放置

・加熱調理した食品はすぐ冷却し、室温で保存しない

・食べる際は十分に加熱

食中毒予防のための3原則とは？



①つけない

焼肉は生肉と焼いた肉の箸は分ける
加熱しない野菜と生肉や魚は離す
まな板は別にするか、熱湯消毒

②増やさない

・15℃（冷凍庫） 増殖が停止
10℃以下（冷蔵庫） 増殖がゆっくりに

③やっつける

肉は中心までよく加熱する
使ったあとのまな板や包丁は洗剤でよく洗い、
熱湯をかけましょう

