

献立表 2023年6月

	日	月	火	水	木	金	土
	1日		2日		3日		
朝食	ご飯 炊き合わせ (いなり) 味噌汁 (キャベツ) 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 がんもとなすの煮物 味噌汁 (かぼちゃ) ふりかけ (さけCa)		
昼食	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)		ご飯 塩焼き(あじ) おくら煮物 春菊ゆず和え 味噌汁 (あさり)		ご飯 鶏肉のり塩パン粉焼き ソテー (キャベツ) マカロニサラダ スープ (コンソメ)		
15時	味しらべ		ホットケーキ		蒸しケーキ黒糖		
夕食	ご飯 揚げ煮 (ほき) 長芋さっと煮 人参とささみのサラダ		ご飯 豚肉生姜焼 舞茸と牛蒡煮 白和え		ご飯 赤魚酒粕漬け焼 人参さっと煮 ゆかり和え (もやし)		
	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
朝食	ご飯 切干大根の煮物 味噌汁 (玉ねぎ・わかめ) 小付け (のり佃煮)	ご飯 干しエビ入り大根と厚揚げ煮 味噌汁 (豆腐) ふりかけ (のりたまごCa)	ご飯 竹輪とピーマン煮 味噌汁 (切干) 小付け (たくあん漬)	パン (ロールパン) じゃが芋とソーセージ炒め スープ (鶏卵、葉ねぎ) 牛乳	ご飯 白はんぺん煮物 いんげん生姜炒め ふりかけ (たらこCa)	雑炊 (ツナ) かんぴょう煮 乳酸菌飲料 小付け (かつば漬)	ご飯 肉団子甘辛煮 味噌汁 (えのき茸) ふりかけ (のりかつおCa)
昼食	ご飯 ガリバタチキン きのこの炒め物 小松菜おかか和え 味噌汁 (麩・ねぎ)	味噌ラーメン さつまいもレモン煮 海藻サラダ ヨーグルト (ぶどう)	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)	ご飯 豆腐と鶏のみぞれ煮 なす煮つけ 春雨和え物 味噌汁 (ごぼう)	ご飯 鯖のゆずみそ焼 いんげん生姜炒め ほうれん草くるみ和え 清汁 (かまぼこ)	ご飯 鱈の南蛮漬け ブロッコリーとベーコン炒め 竹輪と胡瓜の胡麻和え 味噌汁 (油揚げ、ねぎ)	ちらしずし おからとひじきの煮物 菜の花お浸し 味噌汁 (かぼちゃ)
15時	田舎まんじゅう	お好み焼き	抹茶水ようかん	レモンケーキ	青りんごゼリー	雪の宿	あんぱん
夕食	ご飯 揚げだし豆腐 さつま揚げ当座煮 トマトと枝豆サラダ	ご飯 エビカツ卵とじ ひじき煮 水菜とエリンギ和え物	ご飯 鯖のレモン焼 かわり金平 おからのポテトサラダ風	ご飯 豚肉と青梗菜炒め 里芋田舎風 カリフラワーおかか和え	ご飯 照りマヨチキン かぼちゃソテー サラダ (レタス、きゅうり)	ご飯 鶏のみそ焼 春雨オイスター煮 春菊の梅和え	ご飯 豆腐ステーキ 大根ソテー 花咲サラダ
	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
朝食	ご飯 えびしんじょう煮 味噌汁 (豆腐) 小付け (梅びしお)	ご飯 はんぺん桜煮 味噌汁 (里芋) ふりかけ (さけCa)	ご飯 大豆煮 味噌汁 (切干) 小付け (たくあん漬)	パン (ねじりパン) スパゲティソテー スープ (人参、きぬさや) 牛乳	ご飯 炊き合わせ (いなり) 味噌汁 (なす) ふりかけ (のりたまごCa)	雑炊 (野菜) ちくわ炒り煮 乳酸菌飲料 小付け (かつば漬)	ご飯 大根とあさりの煮物 味噌汁 (かぼちゃ) ふりかけ (たらこCa)
昼食	ご飯 味噌カツ 舞茸とピーマン煮 ずんだ和え 清汁 (とろろ昆布)	ご飯 牛肉と豆腐の中華炒め おくらソテー スパゲティサラダ 味噌汁 (もやし)	ご飯 鮭の幽庵焼 じゃが芋たらこ炒め 人参中華和え 清汁 (そうめん)	ご飯 鶏のねぎ塩たれ 長いもゆかり煮 塩昆布和え 味噌汁 (板麩、わかめ)	焼そば 豆腐田楽 菜の花昆布茶和え スープ (椎茸)	ご飯 タラの漬け焼とろろかけ 冬瓜くず煮 さつまいもサラダ 味噌汁 (もやし)	ご飯 チキンピカタ きんぴらごぼう ツナサラダ 味噌汁 (キャベツ)
15時	どら焼き	ヨーグルト (いちご)	抹茶まんじゅう	バームクーヘン	水ようかん	マドレーヌ	黒糖まんじゅう
夕食	ご飯 ホキの胡麻照り焼き 青梗菜クリーム煮 もやしサラダ	ご飯 鯖の菜種焼 冬瓜のかにあんかけ ピーナッツ和え (小松菜)	ご飯 豚肉スタミナ焼 なすおかか煮 ツナときのごサラダ	ご飯 魚のねぎ味噌焼 小松菜さくさく炒め 牛蒡サラダ	ご飯 鶏の角煮 あじフライ いんげんの胡麻和え	ご飯 えびのチリソース じゃが芋おかか煮 わかめとツナのポン酢和え	ご飯 魚のマヨネーズ焼 里芋バター醤油炒め 小松菜おかか和え
	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
朝食	ご飯 はんぺん甘辛炒め 味噌汁 (油揚げ、ねぎ) 小付け (桜漬)	ご飯 五目豆 味噌汁 (玉ねぎ・わかめ) ふりかけ (のりかつおCa)	ご飯 水菜さっと煮 味噌汁 (しめじ) 小付け (たくあん漬)	シュガーロール マカロニソテー スープ (たまねぎ・ベーコン) 牛乳	ご飯 厚揚げ煮つけ 味噌汁 (大根) ふりかけ (さけCa)	雑炊 (さけ) ちくわの煮物 野菜ジュース (キャロット) 小付け (かつば漬)	ご飯 切干炒め煮 味噌汁 (かぼちゃ) ふりかけ (のりたまごCa)
昼食	ご飯 鯖の味噌煮 大根煮物 わかめと胡瓜和え物 茶碗蒸し	ご飯 冷しゃぶ 法蓮草焼売 カニカマサラダ 味噌汁 (麩・ねぎ)	菜めし 天ぷら カニの重ね蒸し もやしの生姜和え 清汁 フルーツ (メロン)	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 清汁	ご飯 鶏の五目煮 金平ポテト ごま和え (ほうれんそう) 清汁 (とろろ昆布)	もぼろ丼 菜の花バターソテー はんぺんと胡瓜の胡麻和え 味噌汁 (里芋)	ご飯 ほっけ梅焼き ささみとピーマンの中華風炒め かんぴょう和え物 味噌汁 (豆腐)
15時	白い風船	白こしあん饅頭	ケーキキャラメル	オレンジゼリー	クレープイチゴ	メロンゼリー	ドーナツ
夕食	ご飯 牛肉オイスター炒め かぼちゃ煮 ブロッコリーマヨネーズサラダ	ご飯 干草焼き なすソテー 春菊お浸し	ご飯 ポークチャップ いんげんとじゃが芋炒め 冷奴	ご飯 鯖の南部焼き にら玉 長いもポン酢和え	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 大根サラダ	ご飯 チキンステーキ 里芋煮がし 小松菜お浸し
	25日	26日	27日	28日	29日	30日	
朝食	ご飯 がんもと小松菜煮物 味噌汁 (もやし) 小付け (たいみそ)	ご飯 里芋といかボール煮 味噌汁 (油揚げ、ねぎ) ふりかけ (たらこCa)	ご飯 高野豆腐 味噌汁 (しめじ) 小付け (たくあん漬)	パン (パタースティック) 炒り卵 (ミックスベジタブル) スープ (椎茸) 牛乳	ご飯 筑前煮 味噌汁 (大根) ふりかけ (のりかつおCa)	雑炊 (梅塩昆布) かぼちゃそぼろ煮 野菜ジュース (キャロット) 小付け (かつば漬)	
昼食	おかめうどん うずら豆 切干と木耳ポン酢和え フルーツ (リンゴ缶)	ご飯 煮魚 (鯉) なすそぼろ煮 パンプキンサラダ 味噌汁 (板麩、わかめ)	ご飯 鶏もろみ焼 春菊と人参と油揚げの煮物 マヨネーズ和え (カニカマ) 清汁 (そうめん)	ご飯 塩焼き(あじ) ピーマンソテー ナムル (青梗菜) 味噌汁 (もやし)	ご飯 鯖のムニエルタルタルソース じゃがいもとベーコン煮 コールスロー スープ (たまねぎ、ハム)	ご飯 さばのパン粉焼き ほうれん草ソテー ポテトサラダ 清汁 (はんぺん)	
15時	プリン	ミニたい焼き	瀬戸の汐揚げ	ココアムース	ヨーグルト	クリームコンフェ	
夕食	ご飯 豚肉と卵炒め 五目きんちゃく トマトサラダ	ご飯 豆腐チャンプル カリフラワーのツナ炒め もやしナムル	ご飯 鮭のクリームかけ さつまいもと切り昆布煮物 笹かまサラダ	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ 南瓜グラッセ風 ブロッコリーなめたけ和え	ご飯 豚肉バター醤油炒め なすヒスイ煮 冷奴	ご飯 豚肉ロール巻き 大根えびあんかけ 菜の花と竹輪の味噌マヨ和え	

食中毒の発生状況

食中毒は飲食店で最も多く発生していますが、第2位は家庭となっており、家庭での食中毒予防も大切です。家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人が少数なことが多いため、風邪や寝冷えなどと思われ、食中毒とは気づかれず、重症化することもあります。

夏場は特に注意! 食中毒予防のための温度管理 (0157の場合)

加熱 75℃ 死滅

室温 40℃ 菌が最も増殖しやすい

冷蔵庫 10℃以下 ゆっくり増殖

冷蔵庫 7℃~8℃ 菌が増殖し始める

冷凍庫 -15℃以下 増殖が停止

加熱や冷蔵に強い食中毒の原因菌

ボツリヌス	ウエルシュ	セレウス	リステリア
特徴: 加熱に強い、酸素が嫌い	特徴: 加熱に強い、酸素が嫌い	特徴: 加熱に強い、酸素は平気	特徴: 冷蔵に強い、酸素は平気
原因になる主な食品: 缶、瓶、真空パック、レトルト、練乳、コンフィロップ	原因になる主な食品: 煮込み調理 (カレー、煮魚、鍋のつけ汁など)	原因になる主な食品: チャーハン、ピラフ、焼きそば、スパゲティ、調理パン	原因になる主な食品: スモークサーモン、カチャールチーズ、コールスロー
症状の特徴: 嘔吐(おうと)、だるさ、頭痛、めまい、言語障害、呼吸困難	症状の特徴: 下痢、腹痛 (嘔吐や発熱はまれ)	症状の特徴: 嘔吐型と下痢型があり、日本は嘔吐型が多い	症状の特徴: インフルエンザに似た悪寒、発熱

家庭でできる食中毒の予防方法~買い物から喫食量まで~

- 買い物したら、寄り道せずにまっすぐ帰る。
- 肉や魚など生鮮食品を買った場合は氷や保冷剤と一緒に袋に入れる。
- 買い物から帰ったら、すぐに冷蔵庫にしまう。
- (冷蔵庫の容量の7割程度の収納量が理想。詰め込みすぎると庫内が冷えにくくなります)
- 料理する前は、しっかりと手を洗う。タオルは清潔なものを使用する。
- 包丁・まな板は加熱せずに食べる食品から先に使用する。
- 肉や魚を先に調理した場合は、包丁・まな板をよく洗い、熱湯をかけてから使用する。
- 食事前にも手洗いを。出来上がったものを長時間・常温で放置しない。
- 残った料理を保存する時は、清潔な容器で保存する。食べる前には、再度しっかりと加熱する。

