

予 定 献 立 表

平成29年12月1日～12月15日

《 ミニ栄養メモ 》

日	朝食	昼食	夕食	kcal
1日 (金)	ご飯・納豆・信田煮 みそ汁・漬物	すいとん・ミニどら焼き フルーツ・牛乳 	ご飯・牛肉とごぼうの炒め物 粉ふき芋おかか風味・みそ汁・佃煮	1805
2日 (土)	パン・マーガリン・巣ごもり卵 コーンポタージュ・フルーツ・牛乳	ご飯・海老のチリソース 辛子和え・若布スープ	ご飯・鯖の塩焼・白菜五目煮 茄子の浸し・けんちん汁	1738
3日 (日)	ご飯・ささかまもみじおろし・みそ汁 ポテトと人参炒め煮・焼のり	帆立の雑炊・生揚げ野菜あんかけ フルーツ・牛乳	ご飯・豚カツ・大根かか煮 とろろもずく・みそ汁	1800
4日 (月)	バターロール・ジャム・フルーツ・牛乳 人参とツナのサラダ・オニオンスープ	ご飯・鶏肉とれんこん炒り煮 ごま酢和え・みそ汁・塩もみ	ご飯・銀だらおろし煮・湯豆腐 ひじき煮・みそ汁	1758
5日 (火)	ご飯・納豆・卵の花炒め お浸し・みそ汁	あんかけにゆうめん 甘栗・フルーツ・牛乳	茶めし・おでん・ピーナッツ和え 蒸し鶏とルッコラ和え物	1700
6日 (水)	レーズン食パン・マーガリン・フルーツ フレンチサラダ・卵スープ・牛乳	にぎり寿司・くるみ和え・潮汁	ご飯・手作りシュウマイ ポテト煮付・みそ汁・漬物	1785
7日 (木)	パン・マーガリン・ハムエッグ きのこのスープ・フルーツ・牛乳	炒飯・トマトサラダ 華風コーンスープ 	ご飯・和風ハンバーグ 里芋ときのこのソテー・みそ汁	1752
8日 (金)	ご飯・さんま生姜煮・みそ汁 切干大根煮付・塩もみ	たぬきそば・フルーツ・牛乳 肉まんorあんまん【選択食】 	ご飯・お刺身・切昆布きんぴら お浸し・みそ汁	1735
9日 (土)	バターロール・ソフトフランス・ポトフ コールスローサラダ・フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉の照焼 白和え・みそ汁・漬物	ご飯・天ぷら盛り合わせ お浸し・茶碗蒸・みそ汁 	1720
10日 (日)	ご飯・大根とツナの煮物 ごま和え・みそ汁・梅干	ラーメン・海藻サラダ フルーツ・牛乳	ご飯・南蛮漬(わかさぎor鮭)【選択食】 卵豆腐あんかけ・お浸し・みそ汁	1690
11日 (月)	パン・マーガリン・オムレツ コンソメスープ・フルーツ・牛乳	カレーライス グリーンサラダ・ヨーグルトゼリー	ご飯・ロールキャベツ きんぴらごぼう・みそ汁・佃煮	1845
12日 (火)	ご飯・一口生揚げ煮・佃煮 もやしと竹輪和え物・みそ汁	きつねうどん・う巻き卵 フルーツ・牛乳	ご飯・鶏団子鍋風・うぐいす豆 長芋のバターソテー・酢の物	1842
13日 (水)	パン・マーガリン・スクランブルエッグ スープ煮・フルーツ・牛乳	ご飯・八宝菜・胡瓜の和え物 華風コーンスープ	ご飯・さんまの塩焼き・茄子南蛮 三色野菜ごま和え・みそ汁	1783
14日 (木)	プチパン・クロワッサン・巣ごもり卵 パンケーキスープ・フルーツ・牛乳	シーフードピラフ・ひじきサラダ コンソメスープ・ヤクルト	ご飯・コロッケ&メンチカツ 人参グラッセ・つみれ汁	1845
15日 (金)	ご飯・いり豆腐・磯香和え たらこ・みそ汁	つけそば・いちご(あまおう) かき揚げと山芋短冊揚げ・牛乳 	ご飯・豚肉と茄子の鍋しぎ コールスローサラダ・ひじき煮・清汁	1684

ノロウイルスに要注意!

■おなかにくる冬の風邪
近年は毎年流行のノロウイルスによる胃腸炎。吐き気、おう吐、下痢、発熱が主症状で、非常に感染力が強いのが特徴です。食品から感染する場合と、人から人への感染では、ウイルスが手などに付いて口に入る場合と、吐物や排泄物の飛散からうつる場合があります。乾燥や熱にも強いうえに自然環境下でも長期間生存が可能。少量のウイルス(10～100個)でも感染・発症します。

■ノロウイルス
ノロウイルスとは人の小腸粘膜で増殖するウイルスで、主に11月から3月にかけて胃腸炎を起こし、また二枚貝などから食中毒を起こします。90℃で1分間以上の加熱を行えば、感染性はなくなるとされています。

■感染予防のポイント
感染予防の最も有効な対策は手洗いです。トイレを使用した後、調理の前、食事の前には必ず手洗いをしましょう。石けんと流水で30秒よく手を洗います。消毒には塩素系消毒剤などが有効です。おう吐物を処理する時は、マスク・ビニール手袋・エプロンを身につけ、処理後は石けんで十分に手を洗いましょう。

<お知らせ>
*8日昼と10日夕の選択食は、5日頃までに希望集約します。(※一部の方対象外)

