

# 予 定 献 立 表

平成30年11月16日～11月30日

《 ミニ栄養メモ 》

## 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>

\*26日夕と27日夕の選択食は、21日頃までに希望集約します。(※一部の方対象外)



日	朝食	昼食	夕食	kcal
16日 (金)	ご飯・厚焼卵・切干大根煮付 お浸し・みそ汁	カレーうどん・フルーツ スイートポテト・牛乳	ご飯・ぶりの照焼・かぶの酢の物 塩昆布和え・みそ汁	1768
17日 (土)	胚芽ロール・クワッサン・マーガリン・牛乳 オムレツ・コンソメスープ・フルーツ	ご飯・えびフライ・白菜のサラダ ひじき煮・みそ汁	ご飯・豚肉生姜焼・ふろふき大根 ほうれん草しらす・清汁 	1805
18日 (日)	ご飯・納豆・竹輪と人参煮物 みそ汁・ゆかり和え	お好み焼き・豆腐のスープ  いなり寿司・フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉のソテー ポテト煮付・お浸し・きのこ汁	1708
19日 (月)	レーズン食パン・マーガリン・スープ煮 エッグサラダ・フルーツ・牛乳	ご飯・鮭の塩焼き・筑前煮 春菊の浸し・みそ汁	ご飯・ロールキャベツ 茄子ごま和え・みそ汁・佃煮	1686
20日 (火)	ご飯・炒り豆腐・お浸し まぐろしぐれ煮・みそ汁	長崎ちゃんぽん・杏仁豆腐・牛乳	五目寿司・田楽 小松菜の炒め物・清汁	1652
21日 (水)	バターロール・マーガリン・フルーツ 巣ごもり卵・パンプキンスープ・牛乳	にぎり寿司・ごま和え・みそ汁	ご飯・鶏肉の唐揚 和風サラダ・みそ汁・漬物	1796
22日 (木)	パン・マーガリン・ハムエッグ ミネストローネスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・鯖のみそ煮・冷やしトマト もやしの和え物・清汁	ご飯・肉じゃが れんこんサラダ・お浸し・みそ汁	1771
23日 (金)	ご飯・納豆・煮浸し みそ汁・佃煮	天ぷらそば・柚子大根 フルーツ・牛乳	ご飯・さんま塩焼・きんぴらごぼう ブロッコリーお浸し・なめこ汁	1756
24日 (土)	人参&黒糖ロール・スクランブルエッグ コンソメスープ・フルーツ・牛乳	カレーライス  トマトの和風サラダ・ヨーグルト	ご飯・たらの煮付  酢みそ和え・吉野汁・漬物	1763
25日 (日)	ご飯・鱈の干物 ひじき五目煮・みそ汁	海鮮焼そば・フルーツ ワンタンスープ・牛乳	ご飯・肉豆腐・いんげんごま和え みそ汁・漬物	1684
26日 (月)	パン・マーガリン・ゆで卵・牛乳 キャベツとソーセージスープ煮・フルーツ	ご飯・豚肉アスパラ巻・みそ汁 かぶのあんかけ・漬物	ご飯・鮭のムニエルorチキンステーキ【選択食】 磯香和え・コンニャクと大根煮・みそ汁	1728
27日 (火)	ご飯・一口がんも含め煮 鮭缶玉葱のせ・みそ汁・梅干	煮込みうどん・大学芋 フルーツ・牛乳	ご飯・白身魚フライorししゃもフライ【選択食】 酢の物・みそ汁	1680
28日 (水)	ミルクロール&レーズンロール・フルーツ 豆のスープ煮・ポテトのチーズ焼・牛乳	ご飯・かに玉 胡瓜ともやしの和え物・みそ汁	ご飯・お刺身 里芋煮付・ねぎぬた・清汁	1666
29日 (木)	ご飯・厚揚げの味噌炒め  お浸し・みそ汁・佃煮・牛乳	バターロール・ライ麦ロール・フルーツ クリームシチュー・サラダ	ご飯・ぶり大根 めかぶ・お浸し・みそ汁	1801
30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	1769

\*29日昼、Gコースの方にはご飯と佃煮を用意します。