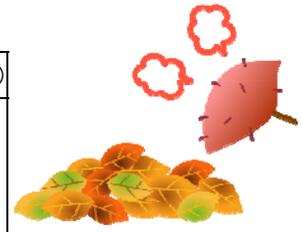




予定献立表



日付	令和元年10月21日(月)	令和元年10月22日(火)	令和元年10月23日(水)	令和元年10月24日(木)	令和元年10月25日(金)	令和元年10月26日(土)	令和元年10月27日(日)
朝食	ご飯 煮卵 野菜サラダ 味噌汁(じゃが芋・舞茸) 昆布佃煮 朝食セット	ご飯、イエローロールパン ハムチーズピカタ 野菜サラダ パンプキンスープ チーズ 朝食セット ジュース	ご飯 鯖の照焼き 野菜サラダ 味噌汁(卵・玉ねぎ) お茶漬け 朝食セット	ミニパンケーキ+ベーコン 半ライス 野菜サラダ コンソメスープ ハチミツ・マーガリン 朝食セット	ドッグパン、ご飯 ウインナー 野菜サラダ トマトスープ フルーツ 朝食セット ジュース	ご飯 肉詰めいなり 野菜サラダ そば のり佃煮 朝食セット	ご飯 ミートボール 野菜サラダ コーンフレーク 牛乳 朝食セット
	ご飯 鶏ソテー薬味がけor味噌ラーメン 揚げ焼売 フルーチェ 味噌汁(玉ねぎ・揚げ)	ご飯 さんまの塩焼き 揚げさつま芋の甘辛煮 いかとわかめの酢の物 味噌汁(豆腐・なめこ) ヨーグルト	ご飯 サムギョプサル風or鶏の照焼井 ごま団子 キャベツのわさび和え 味噌汁(里芋・わかめ) 牛乳	ご飯 フェア ポークボルシチ チキンナゲット シーザーサラダ 青りんごゼリー	ご飯 チキン南蛮or豚丼 カレービーフンソテー 水菜とじゃこのおろし和え 辛味噌スープ ジョア	ご飯 鱈の生姜醤油あんかけ 里芋の田楽 白菜とベーコンのナムル風 清まし汁(豆腐・蒲鉾)	ご飯 鶏の中華天ぷら 切干大根煮 バナナー本 味噌汁(もやし・なめこ)
	ご飯 鰹カレーソテーor牛肉と野菜のピリ辛丼 五目豆 大根とハムのひらひらサラダ 清まし汁(蒲鉾・しめじ) 牛乳	ご飯 ハンバーグ スパソテー(きのこ) コーンフレークサラダ コンソメスープ	ご飯 八宝菜orチキンカツ&ささみしそフライ おでん風 ポイルサラダ 中華スープ	ご飯 鮭のピリ辛マヨ炒めorのっぺいそば 豆腐のきのこあんかけ 青菜おかか和え 味噌汁(もやし・白菜) 牛乳	ご飯 いわしフライor豚の味噌炒め ひじきと枝豆の煮付 ハムサラダ かきたま汁	ご飯 豚の塩バジルソテー もやしチャンプルー ツナサラダ 味噌汁(大根・舞茸) 牛乳	ご飯 鱈のムニエルチリソース 小松菜の中華風煮し ポテトサラダ 中華スープ
	エネルギー 2979 kcal	3151 kcal	3129 kcal	3297 kcal	3291 kcal	2995 kcal	3040 kcal
	蛋白質 114.7 g	99.7 g	100.5 g	101.8 g	105.5 g	110.2 g	101.3 g
脂質 84.4 g	83.7 g	103.5 g	128.7 g	99.4 g	87.0 g	79.0 g	



献立は都合により、変更になることがあります。

栄養メモ)ノロウイルス食中毒を予防しよう！
 今年もノロウイルスが流行する時期が近付いてきました。昨年度新しいタイプのウイルスが発生しましたので、今年も気を引き締めて予防しましょう。
 すべての年齢層に感染しますが、学校や病院、福祉施設などで発生した場合は、集団感染につながることもあり、感染が拡大するおそれがあります。ノロウイルス感染予防のために、以下の3点を意識して取り組むようにしましょう。

1. 食事前、調理する前、帰宅時、トイレに行った後は、必ず石鹸で手を洗いましょう。
2. 汚染されていることの多いカキなどの二枚貝を食べるときは、しっかり加熱をしましょう。
3. 幼稚園や学校、近所などでノロウイルス感染のある場合は、家庭内にウイルスを持ち込まないよう同居者全員が手洗いを徹底しましょう。

ノロウイルスはヒトの腸で増殖し、糞便や嘔吐物から感染することが多く、健康な人でも菌を持っている可能性があります！通常のアルコールでは効果がありません。感染を拡大させないためにも手洗いと加熱を徹底し、気をつけていきましょう。