

日付	令和07年09月29日(月)	令和07年09月30日(火)	令和07年10月01日(水)	令和07年10月02日(木)	令和07年10月03日(金)	令和07年10月04日(土)	令和07年10月05日(日)
朝食	麦ご飯 鶏つくね焼き サラダ 味噌汁(もやし・わかめ) 納豆 ふりかけ	ハン ハンバーグ サラダ スムージー(パイン) ふりかけ	麦ご飯 鶏唐揚げ サラダ 味噌汁(じゃが芋・しめじ) 味噌汁(じゃが芋・しめじ) 納豆 ふりかけ	麦ご飯 鯖の照焼き わかめサラダ(もやし) 味噌汁(玉ねぎ・麩) 納豆 ふりかけ	パンケーキ オムレツ サラダ 野菜スープ ジャム ふりかけ	麦ご飯 野菜ミンチ焼き サラダ うどん 漬物 ふりかけ	麦ご飯 ロールキャベツ ポテトサラダ 味噌汁(玉ねぎ・なめこ) ふりかけ 牛乳
エネルギー	699 kcal	807 kcal	741 kcal	701 kcal	818 kcal	684 kcal	746 kcal
蛋白質	23.3 g	20.6 g	21.2 g	28.1 g	18.9 g	18.4 g	22.2 g
脂質	14.6 g	14.2 g	19.9 g	17.5 g	16.9 g	11.2 g	17.0 g
炭水化物	123.8 g	153.7 g	125.0 g	113.6 g	152.9 g	141.3 g	131.2 g
食塩	3.0 g	2.4 g	2.7 g	2.7 g	2.7 g	3.4 g	3.3 g
昼食	炒飯or えびピラフ アメリカンドック フルーツ寒天 中華スープ	半ライス(菜飯) ざるそば風 かしわ天 山菜と切干大根ナムル ヤクルト	麦ご飯 いわし竜田黒酢あんor冷しゃぶ 鶏と青菜炒め オレンジゼリー 味噌汁(卵・大根)	どて焼き丼 五目豆 マカロニサラダ けんちん汁 牛乳	麦ご飯 肉団子照焼きソースor麻婆丼 ほうれん草ソテー わらびもち かきたま汁	麦ご飯 油淋魚 大根のオイスター炒め 枝豆とひじきのツナマヨサラダ 中華スープ ヨーグルト	麦ご飯 牛肉コロッケ ビーフンソテー コールスローサラダ 味噌汁(もやし・わかめ)
エネルギー	860 kcal	935 kcal	986 kcal	1180 kcal	980 kcal	981 kcal	1017 kcal
蛋白質	21.2 g	38.6 g	33.9 g	55.9 g	28.6 g	34.7 g	25.0 g
脂質	20.3 g	19.8 g	23.5 g	37.7 g	22.3 g	28.5 g	32.1 g
炭水化物	150.5 g	154.6 g	161.8 g	164.7 g	169.3 g	152.2 g	161.5 g
食塩	4.2 g	2.9 g	4.3 g	5.2 g	3.2 g	5.6 g	4.2 g
夕食	麦ご飯 豚肉の黒胡椒炒めor鰯の西京焼き 煮卵 さつま芋サラダ 清まし汁(豆腐・椎茸) ジョア	白身万歳ハイン井or親子煮 金平ごぼう ミックスサラダ 味噌汁(里芋・揚げ)	麦ご飯 豚肉のチャウチンorチキンカツ丼 揚げ焼売 もやしのゆかり和え コンソメスープ ヨーグルト	半ライス 野菜たっぷりラーメン 青のりポテト 棒棒鶏風サラダ	麦ご飯 鶏のはちみつ焼orメバルおろし煮 しらたきのたらこ炒め 白菜のキムチ和え 味噌汁(さつま芋・揚げ) ジョア	麦ご飯 回鍋肉 南瓜のミルク煮 海藻サラダ和え 清まし汁(豆腐・椎茸)	麦ご飯 イカのピリ辛炒め 肉豆腐 ごぼうサラダ 清まし汁(大根・蒲鉾)
エネルギー	1198 kcal	963 kcal	1129 kcal	946 kcal	1045 kcal	1086 kcal	939 kcal
蛋白質	36.6 g	23.3 g	33.3 g	29.5 g	43.2 g	31.2 g	37.0 g
脂質	47.5 g	26.3 g	47.8 g	27.3 g	27.9 g	45.5 g	27.2 g
炭水化物	164.0 g	145.0 g	145.9 g	159.2 g	159.7 g	149.8 g	143.5 g
食塩	3.0 g	3.3 g	4.5 g	4.9 g	4.0 g	4.1 g	4.6 g
エネルギー	2757 kcal	2705 kcal	2856 kcal	2827 kcal	2843 kcal	2751 kcal	2702 kcal
蛋白質	81.1 g	82.5 g	88.4 g	113.5 g	90.7 g	84.3 g	84.2 g
脂質	82.4 g	60.3 g	91.2 g	82.5 g	67.1 g	85.2 g	76.3 g
炭水化物	438.3 g	453.3 g	432.7 g	437.5 g	481.9 g	443.3 g	436.2 g
食塩	10.2 g	8.6 g	11.5 g	12.8 g	9.9 g	13.1 g	12.1 g

(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。最近、年間通して感染報告がありますが、特にこれからの時期は多くなってきます。

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。

