



週間献立表 WEEKLY MENU



6月17日 月Mon.			6月18日 火Tur.			6月19日 水Wed.			6月20日 木Thur.			6月21日 金Fri.			6月22日 土Sat.			6月23日 日Sun.		
昼食	主菜 Main dish A	あじフライ& 南瓜コロッケ 490円	主菜 Main dish A	白身魚フライ タルタルソース 490円	主菜 Main dish A	鯖の味噌煮 490円	主菜 Main dish A	白身魚天ぷら 野菜甘酢あんかけ 490円	主菜 Main dish A	あじフライ 490円	主菜 Main dish A	茄子と豚肉の ピリ辛味噌炒め 490円	主菜 Main dish A	白身魚の 南蛮漬け 490円						
		Deep-fried horse mackerel & Pumpkin croquette		Deep-fried white fish with tartar sauce		Simmered mackerel with miso		White fish tempura with sweet and sour vegetable sauce		Deep-fried horse mackerel		Stir-fried eggplant and pork with spicy miso		Deep-fried white fish drowned in vinegar						
		魚 小麦 卵 大豆 乳 牛肉 エネルギー 277		魚 小麦 卵 大豆 乳 エネルギー 406		鯖 大豆 小麦 卵 エネルギー 282		魚 小麦 大豆 卵 エネルギー 178		魚 小麦 卵 大豆 エネルギー 256		豚肉 大豆 小麦 エネルギー 225		魚 小麦 大豆 卵 エネルギー 222						
たんぱく質 脂質 11.5 11.5	たんぱく質 脂質 14.6 26.5	たんぱく質 脂質 14.4 17.9	たんぱく質 脂質 11.5 7.0	たんぱく質 脂質 18.6 10.1	たんぱく質 脂質 9.5 14.0	たんぱく質 脂質 11.9 8.0														
塩分 炭水化物 0.7 30.3	塩分 炭水化物 1.8 27.2	塩分 炭水化物 1.2 16.7	塩分 炭水化物 1.0 17.2	塩分 炭水化物 0.7 20.1	塩分 炭水化物 1.3 15.4	塩分 炭水化物 0.9 24.9														
昼食	主菜 Main dish B	豚肉の味噌焼き 490円	主菜 Main dish B	八宝菜 490円	主菜 Main dish B	チキン南蛮 タルタルソース 530円	主菜 Main dish B	煮込みハンバーグ 490円	主菜 Main dish B	鶏肉の味噌焼き 530円	主菜 Main dish B	とんかつ 490円	主菜 Main dish B	タンドリーチキン 530円						
		Grilled pork with miso		Happosai : Stir-fried vegetables and meat in starchy sauce		Chicken nanban with tartar sauce		Simmered hamburg steak with demi-glace sauce		Grilled chicken with miso		Pork cutlet		Tandoori chicken						
		豚肉 大豆 小麦 エネルギー 174		豚肉 鶏肉 小麦 大豆 牛肉 鶏肉 ゼラチン エネルギー 128		鶏肉 小麦 卵 大豆 エネルギー 458		牛肉 豚肉 小麦 卵 大豆 乳 エネルギー 336		鶏肉 大豆 小麦 エネルギー 232		豚肉 小麦 卵 大豆 エネルギー 344		鶏肉 大豆 小麦 乳 エネルギー 258						
たんぱく質 脂質 13.1 9.7	たんぱく質 脂質 8.8 5.2	たんぱく質 脂質 17.0 36.4	たんぱく質 脂質 12.8 19.2	たんぱく質 脂質 16.9 13.7	たんぱく質 脂質 17.2 23.2	たんぱく質 脂質 17.2 18.4														
塩分 炭水化物 1.7 7.0	塩分 炭水化物 1.8 11.8	塩分 炭水化物 1.7 13.3	塩分 炭水化物 2.0 27.9	塩分 炭水化物 1.4 7.9	塩分 炭水化物 0.6 16.7	塩分 炭水化物 1.1 3.4														
井	Bowl	親子丼 490円	井	オムハヤシ 490円	井	ソースカツ丼 490円	井	鶏天チリソース丼 490円	井	ドライカレー 490円	井	鶏の照り焼き丼 490円	井	カツ丼 490円						
		Chicken and egg bowl		Hashed pork and omelette		Pork cutlet with sauce on rice		Chicken tempura with chili sauce bowl		Dried curry		Teriyaki chicken bowl		Deep-fried pork cutlet rice bowl						
		鶏肉 卵 大豆 小麦 鯖 魚 りんご エネルギー 511		卵 豚肉 乳 小麦 大豆 りんご パナナ エネルギー 632		豚肉 小麦 卵 大豆 りんご エネルギー 625		鶏肉 小麦 大豆 卵 乳 ごま 豚肉 エネルギー 567		鶏肉 卵 大豆 エネルギー 665		鶏肉 大豆 小麦 エネルギー 544		豚肉 小麦 卵 大豆 魚 鯖 りんご エネルギー 616						
たんぱく質 脂質 17.2 9.8	たんぱく質 脂質 15.9 22.3	たんぱく質 脂質 16.8 16.2	たんぱく質 脂質 16.3 14.1	たんぱく質 脂質 20.1 19.3	たんぱく質 脂質 19.8 12.0	たんぱく質 脂質 19.1 18.0														
塩分 炭水化物 2.0 83.7	塩分 炭水化物 2.6 86.7	塩分 炭水化物 2.6 99.1	塩分 炭水化物 1.5 88.1	塩分 炭水化物 2.7 97.3	塩分 炭水化物 1.7 83.7	塩分 炭水化物 1.6 90.5														
夕食	主菜 Main dish A	豚天おろしポン酢 490円	主菜 Main dish A	和風おろし ハンバーグ 490円	主菜 Main dish A	豚肉の 焼肉風炒め 490円	主菜 Main dish A	チキンカツ 490円	主菜 Main dish A	鯖の レモンペッパー焼き 490円	主菜 Main dish A	白身魚フライ タルタルソース 490円	主菜 Main dish A	八宝菜 490円						
		Pork tempura with grated radish & ponzu		Grilled hamburger steak with grated radish & ponzu		Yakiniku style stir-fried pork and vegetables		Chicken cutlet		Grilled sierra with lemon & pepper		Deep-fried white fish with tartar sauce		Happosai : Stir-fried vegetables and meat in starchy sauce						
		豚肉 小麦 大豆 卵 エネルギー 248		牛肉 豚肉 小麦 卵 大豆 乳 エネルギー 343		豚肉 大豆 小麦 エネルギー 216		鶏肉 小麦 卵 大豆 エネルギー 404		魚 大豆 エネルギー 241		魚 小麦 卵 大豆 乳 エネルギー 406		豚肉 鶏肉 小麦 大豆 牛肉 鶏肉 ゼラチン エネルギー 128						
たんぱく質 脂質 12.7 15.0	たんぱく質 脂質 13.4 17.8	たんぱく質 脂質 13.2 10.6	たんぱく質 脂質 20.1 27.9	たんぱく質 脂質 20.8 15.6	たんぱく質 脂質 14.6 26.5	たんぱく質 脂質 8.8 5.2														
塩分 炭水化物 1.8 13.8	塩分 炭水化物 1.1 32.1	塩分 炭水化物 1.5 17.0	塩分 炭水化物 1.3 16.1	塩分 炭水化物 1.3 2.3	塩分 炭水化物 1.8 27.2	塩分 炭水化物 1.8 11.8														
夕食	主菜 Main dish B	鯖の レモンペッパー焼き 490円	主菜 Main dish B	白身魚天ぷら チリソース 490円	主菜 Main dish B	牛肉コロッケ 490円	主菜 Main dish B	麻婆豆腐 490円	主菜 Main dish B	鶏肉の 韓国風唐揚げ 530円	主菜 Main dish B	豚肉の生姜焼き 490円	主菜 Main dish B	鶏肉の唐揚げ 530円						
		Grilled mackerel with lemon & pepper		White fish tempura with chili sauce		Beef croquette		Mapo tofu		Korean style deep-fried chicken		Grilled pork with ginger		Deep-fried chicken						
		鯖 大豆 エネルギー 311		魚 小麦 大豆 卵 鶏肉 乳 ごま 豚肉 エネルギー 159		牛肉 小麦 卵 大豆 乳 エネルギー 345		大豆 鶏肉 小麦 豚肉 エネルギー 283		鶏肉 小麦 卵 大豆 エネルギー 363		豚肉 大豆 小麦 エネルギー 185		鶏肉 小麦 卵 大豆 エネルギー 387						
たんぱく質 脂質 21.3 22.7	たんぱく質 脂質 11.5 7.0	たんぱく質 脂質 7.2 14.5	たんぱく質 脂質 23.2 15.5	たんぱく質 脂質 19.9 21.4	たんぱく質 脂質 12.1 8.9	たんぱく質 脂質 22.5 27.4														
塩分 炭水化物 1.4 2.5	塩分 炭水化物 1.0 12.1	塩分 炭水化物 1.2 46.5	塩分 炭水化物 2.5 11.5	塩分 炭水化物 1.7 18.4	塩分 炭水化物 1.3 12.3	塩分 炭水化物 1.1 8.7														
麺	Noodle	かけうどん/そば 300円	麺	かけうどん/そば 300円	麺	かけうどん/そば 300円	麺	かけうどん/そば 300円	麺	かけうどん/そば 300円	麺	かけうどん/そば 300円	麺	かけうどん/そば 300円						
		Kake Udon / Soba		Kake Udon / Soba		Kake Udon / Soba		Kake Udon / Soba		Kake Udon / Soba		Kake Udon / Soba		Kake Udon / Soba						
		小麦 そば 大豆 魚 エネルギー 299		小麦 そば 大豆 魚 エネルギー 299		小麦 そば 大豆 魚 エネルギー 299		小麦 そば 大豆 魚 エネルギー 299		小麦 そば 大豆 魚 エネルギー 299		小麦 そば 大豆 魚 エネルギー 299		小麦 そば 大豆 魚 エネルギー 299						
たんぱく質 脂質 8.6 1.0	たんぱく質 脂質 8.6 1.0	たんぱく質 脂質 8.6 1.0	たんぱく質 脂質 8.6 1.0	たんぱく質 脂質 8.6 1.0	たんぱく質 脂質 8.6 1.0	たんぱく質 脂質 8.6 1.0														
塩分 炭水化物 4.0 61.0	塩分 炭水化物 4.0 61.0	塩分 炭水化物 4.0 61.0	塩分 炭水化物 4.0 61.0	塩分 炭水化物 4.0 61.0	塩分 炭水化物 4.0 61.0	塩分 炭水化物 4.0 61.0														
カレー	Curry	カレーライス 400円	カレー	カレーライス 400円	カレー	カレーライス 400円	カレー	カレーライス 400円	カレー	カレーライス 400円	カレー	カレーライス 400円	カレー	カレーライス 400円						
		Curry rice		Curry rice		Curry rice		Curry rice		Curry rice		Curry rice		Curry rice						
		小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご パナナ 山芋 エネルギー 499		小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご パナナ 山芋 エネルギー 499		小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご パナナ 山芋 エネルギー 499		小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご パナナ 山芋 エネルギー 499		小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご パナナ 山芋 エネルギー 499		小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご パナナ 山芋 エネルギー 499		小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご パナナ 山芋 エネルギー 499						
たんぱく質 脂質 7.0 11.7	たんぱく質 脂質 7.0 11.7	たんぱく質 脂質 7.0 11.7	たんぱく質 脂質 7.0 11.7	たんぱく質 脂質 7.0 11.7	たんぱく質 脂質 7.0 11.7	たんぱく質 脂質 7.0 11.7														
塩分 炭水化物 2.7 88.2	塩分 炭水化物 2.7 88.2	塩分 炭水化物 2.7 88.2	塩分 炭水化物 2.7 88.2	塩分 炭水化物 2.7 88.2	塩分 炭水化物 2.7 88.2	塩分 炭水化物 2.7 88.2														

気温や湿度が高くなる6~8月は、食中毒が発生しやすい時期になります。

普段の生活の中で気をつけたい食中毒予防の3原則は、原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。

具体的には… ①つけない=洗う、分ける

手にはさまざまな雑菌が付着しているので、必ず手を洗いましょう。

生肉や魚などを切ったまな板と加熱せずに食べる野菜を切るまな板を分けましょう。使用後の洗浄・消毒・乾燥も大事です。

②増やさない=低温で保存する

菌は25~35℃で最も繁殖します。10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。

生鮮食品や総菜などは購入後できるだけ早く冷蔵庫へ入れましょう。冷蔵庫へ入れても最近ではゆっくり繁殖するので、早めに食べることが大事です。

③やっつける=加熱処理

食中毒を起こす細菌は熱に弱いので、加熱することで死滅します。カレーなどの煮込み料理は、常温で放置すると菌が繁殖してしまうので冷蔵庫で保管しましょう。温めなおす場合は、十分に加熱をして早めに食べ切りましょう。



※都合により献立を変更させていただく場合があります。



株式会社 メフォス

