



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		魚 小麦 卵 大豆 乳		鯖 大豆 小麦 卵		魚 小麦 大豆 卵		魚 小麦 卵 大豆		豚肉 大豆 小麦		魚 小麦 大豆 卵							
	エネルギー 277	エネルギー 406	エネルギー 282	エネルギー 178	エネルギー 256	エネルギー 225	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	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	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		Simmered hamburger steak with demi-glace sauce		Grilled chicken with miso		Pork cutlet		Tandoori chicken									
		豚肉 大豆 小麦		豚肉 鶏肉 小麦 大豆 牛肉 鶏肉 ゼラチン		鶏肉 小麦 卵 大豆		鶏肉 大豆 小麦		豚肉 小麦 卵 大豆		鶏肉 大豆 小麦 乳									
	エネルギー 174	エネルギー 128	エネルギー 336	エネルギー 232	エネルギー 344	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 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 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	Chicken and egg bowl	オムハヤシ 490円	Hashed pork and omelette	井 Bowl	鶏天チリソース丼 490円	Chicken tempura with chili sauce bowl	井 Bowl	ドライカレー 490円	Dried curry	井 Bowl	鶏の照り焼き丼 490円	Teriyaki chicken bowl	井 Bowl	カツ丼 490円						
																鶏肉 卵 大豆 小麦 鯖 魚 りんご	卵 豚肉 乳 小麦 大豆 りんご パナナ	豚肉 小麦 卵 大豆 りんご	鶏肉 卵 大豆	鶏肉 大豆 小麦	豚肉 小麦 卵 大豆 魚 鯖 りんご
																エネルギー 511	エネルギー 632	エネルギー 625	エネルギー 567	エネルギー 665	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 19.1 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 1.6 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		鯖のレモンペッパー焼き		Deep-fried white fish with tartar sauce		Happosai : Stir-fried vegetables and meat in starchy sauce								
豚肉 小麦 大豆 卵			牛肉 豚肉 小麦 卵 大豆 乳		豚肉 大豆 小麦		鶏肉 小麦 卵 大豆		魚 大豆		魚 小麦 卵 大豆 乳		豚肉 鶏肉 小麦 大豆 牛肉 鶏肉 ゼラチン								
エネルギー 248		エネルギー 343	エネルギー 216	エネルギー 404	エネルギー 241	エネルギー 406	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		韓国風唐揚げ		Korean style deep-fried chicken		Grilled pork with ginger	Deep-fried chicken						
		鯖 大豆		魚 小麦 大豆 卵 鶏肉 乳 ごま 豚肉		牛肉 小麦 卵 大豆 乳		大豆 鶏肉 小麦 豚肉		鶏肉 小麦 卵 大豆		鶏肉 小麦 卵 大豆		豚肉 大豆 小麦	鶏肉 小麦 卵 大豆						
	エネルギー 311	エネルギー 159	エネルギー 345	エネルギー 283	エネルギー 363	エネルギー 185	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	Kake Udon / Soba	かけうどん/そば 300円	Kake Udon / Soba	麺 Noodle	かけうどん/そば 300円	Kake Udon / Soba	麺 Noodle	かけうどん/そば 300円	Kake Udon / Soba	麺 Noodle	かけうどん/そば 300円	Kake Udon / Soba	麺 Noodle	かけうどん/そば 300円						
																小麦 そば 大豆 魚	小麦 そば 大豆 魚	小麦 そば 大豆 魚	小麦 そば 大豆 魚	小麦 そば 大豆 魚	小麦 そば 大豆 魚
																エネルギー 299	エネルギー 299	エネルギー 299	エネルギー 299	エネルギー 299	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															
	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	Curry rice	カレーライス 400円	Curry rice	カレー Curry	カレーライス 400円	Curry rice	カレー Curry	カレーライス 400円	Curry rice	カレー Curry	カレーライス 400円	Curry rice	カレー Curry	カレーライス 400円					
小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご パナナ 山芋																	小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご パナナ 山芋	小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご パナナ 山芋	小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご パナナ 山芋	小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご パナナ 山芋	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																	エネルギー 499	エネルギー 499	エネルギー 499	エネルギー 499	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															
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

