



# 週間献立表 WEEKLY MENU

イベント：バーガー



6月24日 月Mon.		6月25日 火Tur.		6月26日 水Wed.		6月27日 木Thur.		6月28日 金Fri.		6月29日 土Sat.		6月30日 日Sun.		
昼食	主菜 Main dish A	牛肉コロッケ 490円 Beef croquette 牛肉 小麦 卵 大豆 乳 エネルギー 345 たんばく質 脂質 7.2 14.5 塩分 炭水化物 1.2 46.5	主菜 Main dish A	イタリアンハンバーグ 490円 Grilled hamburger steak with tomato sauce 牛肉 豚肉 小麦 卵 大豆 乳 エネルギー 313 たんばく質 脂質 12.9 17.6 塩分 炭水化物 1.3 25.9	主菜 Main dish A	白身魚フライタルタルソース 490円 Deep-fried white fish with tartar sauce 魚 小麦 卵 大豆 乳 エネルギー 406 たんばく質 脂質 14.6 26.5 塩分 炭水化物 1.8 27.2	主菜 Main dish A	茄子と豚肉のピリ辛味噌炒め 490円 Stir-fried eggplant and pork with spicy miso 豚肉 大豆 小麦 エネルギー 225 たんばく質 脂質 9.5 14.0 塩分 炭水化物 1.3 15.4	主菜 Main dish A	とんかつおろしポン酢 490円 Pork cutlet with grated radish & ponzu 豚肉 小麦 卵 大豆 エネルギー 371 たんばく質 脂質 18.0 23.2 塩分 炭水化物 1.9 22.7	主菜 Main dish A	牛肉コロッケ 490円 Beef croquette 牛肉 小麦 卵 大豆 乳 エネルギー 345 たんばく質 脂質 7.2 14.5 塩分 炭水化物 1.2 46.5	主菜 Main dish A	白身魚天ぷらチリソース 490円 White fish tempura with chili sauce 魚 小麦 大豆 卵 鶏肉 乳 ごま 豚肉 エネルギー 159 たんばく質 脂質 11.5 7.0 塩分 炭水化物 1.0 12.1
	主菜 Main dish B	鯖の塩焼き 490円 Grilled mackerel with salt 鯖 小麦 大豆 卵 エネルギー 306 たんばく質 脂質 22.3 19.0 塩分 炭水化物 1.3 9.1	主菜 Main dish B	豚天おろしポン酢 490円 Pork tempura with grated radish & ponzu 豚肉 小麦 大豆 卵 エネルギー 248 たんばく質 脂質 12.7 15.0 塩分 炭水化物 1.8 13.8	主菜 Main dish B	照り焼きチキンバーガー 650円 Teriyaki chicken burger 鶏肉 小麦 卵 大豆 エネルギー 686 たんばく質 脂質 22.6 35.9 塩分 炭水化物 2.9 65.4	主菜 Main dish B	南瓜コロッケ 490円 Pumpkin croquette 小麦 卵 乳 大豆 牛肉 エネルギー 299 たんばく質 脂質 4.4 13.1 塩分 炭水化物 0.8 40.7	主菜 Main dish B	八宝菜 490円 Happosai: Stir-fried vegetables and meat in starchy sauce 豚肉 鶏肉 いが 小麦 大豆 牛肉 鶏肉 ギラソ エネルギー 128 たんばく質 脂質 8.8 5.2 塩分 炭水化物 1.8 11.8	主菜 Main dish B	鯖のレモンペッパー焼き 490円 Grilled mackerel with lemon & pepper 鯖 大豆 エネルギー 311 たんばく質 脂質 21.3 22.7 塩分 炭水化物 1.4 2.5	主菜 Main dish B	鶏の照り焼き 530円 Teriyaki chicken 鶏肉 大豆 小麦 エネルギー 251 たんばく質 脂質 17.5 14.3 塩分 炭水化物 1.2 10.4
	丼 Bowl	麻婆豆腐丼 490円 Mapo tofu bowl 大豆 鶏肉 小麦 豚肉 エネルギー 528 たんばく質 脂質 19.5 11.5 塩分 炭水化物 1.6 82.5	丼 Bowl	ポークハヤシライス 490円 Hashed pork rice 豚肉 小麦 大豆 乳 りんご パナナ エネルギー 522 たんばく質 脂質 14.1 10.8 塩分 炭水化物 2.1 88.2	丼 Bowl	回鍋肉丼 490円 Twice-cooked pork bowl 豚肉 鶏肉 落花生 小麦 大豆 エネルギー 433 たんばく質 脂質 10.1 3.1 塩分 炭水化物 1.2 86.6	丼 Bowl	親子丼 490円 Chicken and egg bowl 鶏肉 卵 大豆 小麦 鯖 魚 りんご エネルギー 511 たんばく質 脂質 17.2 9.8 塩分 炭水化物 2.0 83.7	丼 Bowl	オムライス 490円 Omelette rice 卵 鶏肉 大豆 乳 小麦 エネルギー 665 たんばく質 脂質 16.4 20.0 塩分 炭水化物 3.9 96.3	丼 Bowl	鶏天チリソース丼 490円 Chicken tempura with chili sauce bowl 鶏肉 小麦 大豆 卵 乳 ごま 豚肉 エネルギー 567 たんばく質 脂質 16.3 14.1 塩分 炭水化物 1.5 88.1	丼 Bowl	ソースカツ丼 490円 Pork cutlet with sauce on rice 豚肉 小麦 卵 大豆 りんご エネルギー 625 たんばく質 脂質 16.8 16.2 塩分 炭水化物 2.6 99.1
夕食	主菜 Main dish A	豚肉の青椒肉絲風 490円 Stir-fried shredded pork and vegetables with oyster sauce 豚肉 牡蠣 大豆 小麦 鶏肉 エネルギー 180 たんばく質 脂質 14.1 6.7 塩分 炭水化物 1.7 16.3	主菜 Main dish A	チキンカツ 490円 Chicken cutlet 鶏肉 小麦 卵 大豆 エネルギー 404 たんばく質 脂質 20.1 27.9 塩分 炭水化物 1.3 16.1	主菜 Main dish A	鯖の味噌焼き 490円 Grilled sierra with miso 魚 大豆 小麦 エネルギー 277 たんばく質 脂質 23.2 12.5 塩分 炭水化物 2.2 16.2	主菜 Main dish A	白身魚天ぷら野菜甘酢あんかけ 490円 White fish tempura with sweet and sour vegetable sauce 魚 小麦 大豆 卵 エネルギー 178 たんばく質 脂質 11.5 7.0 塩分 炭水化物 1.0 17.2	主菜 Main dish A	豚肉のねぎ塩炒め 490円 Stir-fried pork and vegetables with green onion & salt sauce 豚肉 大豆 小麦 エネルギー 219 たんばく質 脂質 12.8 11.1 塩分 炭水化物 1.5 17.0	主菜 Main dish A	あじフライ 490円 Deep-fried horse mackerel 魚 小麦 卵 大豆 エネルギー 256 たんばく質 脂質 18.6 10.1 塩分 炭水化物 0.7 20.1	主菜 Main dish A	和風おろしハンバーグ 490円 Grilled hamburger steak with grated radish & ponzu 牛肉 豚肉 小麦 卵 大豆 乳 エネルギー 343 たんばく質 脂質 13.4 17.8 塩分 炭水化物 1.1 32.1
	主菜 Main dish B	白身魚天ぷらチリソース 490円 White fish tempura with chili sauce 魚 小麦 大豆 卵 鶏肉 乳 ごま 豚肉 エネルギー 159 たんばく質 脂質 11.5 7.0 塩分 炭水化物 1.0 12.1	主菜 Main dish B	豚肉の生姜炒め 490円 Stir-fried pork with ginger 豚肉 大豆 小麦 エネルギー 179 たんばく質 脂質 19.0 5.5 塩分 炭水化物 1.2 13.4	主菜 Main dish B	鶏肉の磯辺天ぷら 530円 Chicken tempura with green laver 鶏肉 小麦 大豆 卵 エネルギー 317 たんばく質 脂質 16.3 22.0 塩分 炭水化物 0.6 10.6	主菜 Main dish B	タンドリーポーク 490円 Tandoori pork 豚肉 大豆 小麦 乳 鶏肉 エネルギー 191 たんばく質 脂質 11.9 13.6 塩分 炭水化物 1.7 1.0	主菜 Main dish B	鶏肉の唐揚げ 530円 Deep-fried chicken 鶏肉 小麦 卵 大豆 エネルギー 387 たんばく質 脂質 22.5 27.4 塩分 炭水化物 1.1 8.7	主菜 Main dish B	麻婆豆腐 490円 Mapo tofu 大豆 鶏肉 小麦 豚肉 エネルギー 283 たんばく質 脂質 23.2 15.5 塩分 炭水化物 2.5 11.5	主菜 Main dish B	豚肉の味噌天ぷら 490円 Pork tempura with miso 豚肉 大豆 小麦 卵 エネルギー 254 たんばく質 脂質 13.5 15.7 塩分 炭水化物 1.6 12.7
麺	かけうどん/そば 300円 Kake Udon / Soba 小麦 そば 大豆 魚 エネルギー 299 たんばく質 脂質 8.6 1.0 塩分 炭水化物 4.0 61.0	かけうどん/そば 300円 Kake Udon / Soba 小麦 そば 大豆 魚 エネルギー 299 たんばく質 脂質 8.6 1.0 塩分 炭水化物 4.0 61.0	かけうどん/そば 300円 Kake Udon / Soba 小麦 そば 大豆 魚 エネルギー 299 たんばく質 脂質 8.6 1.0 塩分 炭水化物 4.0 61.0	かけうどん/そば 300円 Kake Udon / Soba 小麦 そば 大豆 魚 エネルギー 299 たんばく質 脂質 8.6 1.0 塩分 炭水化物 4.0 61.0	かけうどん/そば 300円 Kake Udon / Soba 小麦 そば 大豆 魚 エネルギー 299 たんばく質 脂質 8.6 1.0 塩分 炭水化物 4.0 61.0	かけうどん/そば 300円 Kake Udon / Soba 小麦 そば 大豆 魚 エネルギー 299 たんばく質 脂質 8.6 1.0 塩分 炭水化物 4.0 61.0	かけうどん/そば 300円 Kake Udon / Soba 小麦 そば 大豆 魚 エネルギー 299 たんばく質 脂質 8.6 1.0 塩分 炭水化物 4.0 61.0	かけうどん/そば 300円 Kake Udon / Soba 小麦 そば 大豆 魚 エネルギー 299 たんばく質 脂質 8.6 1.0 塩分 炭水化物 4.0 61.0	かけうどん/そば 300円 Kake Udon / Soba 小麦 そば 大豆 魚 エネルギー 299 たんばく質 脂質 8.6 1.0 塩分 炭水化物 4.0 61.0	かけうどん/そば 300円 Kake Udon / Soba 小麦 そば 大豆 魚 エネルギー 299 たんばく質 脂質 8.6 1.0 塩分 炭水化物 4.0 61.0	かけうどん/そば 300円 Kake Udon / Soba 小麦 そば 大豆 魚 エネルギー 299 たんばく質 脂質 8.6 1.0 塩分 炭水化物 4.0 61.0	かけうどん/そば 300円 Kake Udon / Soba 小麦 そば 大豆 魚 エネルギー 299 たんばく質 脂質 8.6 1.0 塩分 炭水化物 4.0 61.0	かけうどん/そば 300円 Kake Udon / Soba 小麦 そば 大豆 魚 エネルギー 299 たんばく質 脂質 8.6 1.0 塩分 炭水化物 4.0 61.0	
	カレー Curry	カレーライス 400円 Curry rice 小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 山芋 パナナ 山芋 エネルギー 499 たんばく質 脂質 7.0 11.7 塩分 炭水化物 2.7 88.2	カレー Curry	カレーライス 400円 Curry rice 小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 山芋 パナナ 山芋 エネルギー 499 たんばく質 脂質 7.0 11.7 塩分 炭水化物 2.7 88.2	カレー Curry	カレーライス 400円 Curry rice 小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 山芋 パナナ 山芋 エネルギー 499 たんばく質 脂質 7.0 11.7 塩分 炭水化物 2.7 88.2	カレー Curry	カレーライス 400円 Curry rice 小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 山芋 パナナ 山芋 エネルギー 499 たんばく質 脂質 7.0 11.7 塩分 炭水化物 2.7 88.2	カレー Curry	カレーライス 400円 Curry rice 小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 山芋 パナナ 山芋 エネルギー 499 たんばく質 脂質 7.0 11.7 塩分 炭水化物 2.7 88.2	カレー Curry	カレーライス 400円 Curry rice 小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 山芋 パナナ 山芋 エネルギー 499 たんばく質 脂質 7.0 11.7 塩分 炭水化物 2.7 88.2	カレー Curry	カレーライス 400円 Curry rice 小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 山芋 パナナ 山芋 エネルギー 499 たんばく質 脂質 7.0 11.7 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