



※全てのメニューに牛乳又は野菜ジュースが付きます

日	曜	献立名			主食	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化 物(g)	食塩相 当(g)	アレルギー情報	スプーンの有 無
		① (主となるおかず)	② (主に付け合せ)	③ (主にデザート)								
3	月	おろしヒレカツ	ほうれん草ナムル きんぴら	フルーツミックス 牛乳	ごはん	785	24.2	21.8	119.2	3.0	卵・小麦・乳成分・豚肉 鶏肉・りんご・ごま	
4	火	牛肉と茄子の さっぱり炒め	生野菜 野菜コロッケ ハンパツン・サザン	黄桃 野菜ジュース	ごはん	777	15.7	24.8	116.7	1.7	卵・小麦・乳成分・オレンジ 牛肉・鶏肉・大豆・りんご・桃 ゼラチン・ごま	
5	水	照焼きハンバーグ	生野菜・コーン いんげんごま和え	パン 牛乳	ごはん	777	15.7	24.8	116.7	1.7	卵・小麦・乳成分・オレンジ 牛肉・鶏肉・大豆・りんご 桃・ゼラチン・ごま	
6	木	真鱈フライ大葉巻き	そぼろ(鶏・卵) いんげんごま和え	おからドーナツ 牛乳	ごはん	890	25.0	32.5	118.9	2.0	卵・小麦・乳成分・鯖・鶏肉 大豆・りんご・ごま・魚介類	○
7	金	ガリパタチキン	ポテトフライ ブロッコリー ピリ辛ナス	わらびもち 野菜ジュース	ごはん	784	32.0	16.3	123.0	2.3	小麦・乳成分・オレンジ・鶏肉 大豆・りんご・ごま・魚介類	
10	月	クリームコロッケ 黒はんぺんフライ	オクラ マカロニサラダ	みかん 牛乳	ごはん	975	21.3	41.1	124.5	2.6	卵・小麦・乳成分・かに・豚肉 鶏肉・大豆・りんご・ゼラチン 魚介類	
11	火	豚肉チンジャオ炒め	春巻 揚げ餃子 ポテトサラダ	フルーツミックス 野菜ジュース	ごはん	832	20.1	28.1	120.6	2.3	卵・小麦・えび・オレンジ・豚肉 鶏肉・大豆・りんご・ごま	
12	水	グリルチキン 照焼きソース	ポテトフライ ピリ辛ナス ブロッコリー	みかん 牛乳	ごはん	962	37.1	38.3	112.0	2.6	小麦・乳成分・鶏肉・大豆・りんご ごま・魚介類	
13	木	鯖味噌煮 野菜コロッケ	ほうれん草ゴマ和え きんぴら	わらびもち 牛乳	ごはん ふりかけ	974	26.5	37.7	126.0	2.3	卵・小麦・乳成分・鯖・鶏肉 大豆・ごま	
14	金	デミグラスハンバーグ	ポテトフライ マカロニサラダ コーン・いんげん	パン 野菜ジュース	ごはん	934	24.0	34.6	126.9	2.0	卵・小麦・乳成分・オレンジ 牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・りんご	
17	月	油淋鶏 カニシューマイ	生野菜・コーン ブロッコリー ピリ辛ナス	パン 牛乳	ごはん	758	26.2	16.2	122.2	3.3	卵・小麦・乳成分・鶏肉・大豆 ごま・魚介類	
18	火	チキンチーズカツ オムレツ	パンピングサラダ ブロッコリー	みかん 牛乳	ごはん	922	29.5	36.0	114.9	2.0	卵・小麦・乳成分・豚肉・鶏肉 大豆・りんご・ゼラチン	
19	水	ハニーマスタードチキン	生野菜 タラモサラダ 鶏そぼろれんこん	エクレア 野菜ジュース	ごはん ふりかけ	942	28.0	36.6	121.1	3.3	卵・小麦・乳成分・オレンジ 鯖・鶏肉・大豆・りんご ゼラチン・ごま・魚介類	
20	木	ハヤシライス 野菜コロッケ	生野菜 ポテトサラダ ブロッコリー・オムレツ	みかん 野菜ジュース	ごはん	804	17.4	24.1	123.1	2.6	卵・小麦・乳成分・オレンジ 牛肉・豚肉・鶏肉 大豆・りんご・ゼラチン	○
21	金	キャベツメンチ	ブロッコリー パンピングサラダ 茄子ナムル	黄桃 野菜ジュース	ごはん	899	17.0	33.5	127.4	2.3	卵・小麦・乳成分・オレンジ 豚肉・鶏肉・大豆・りんご 桃・ごま	
24	月	和風おろしハンバーグ	ポテトフライ ブロッコリー ヘルシーサラダ	パン 野菜ジュース	ごはん	791	24.9	18.5	126.6	3.1	卵・小麦・乳成分・オレンジ 牛肉・鶏肉・大豆 りんご・ごま	
25	火	鶏肉の甘酢あん	ハッシュブラウン シューマイ 春雨サラダ(しそ風味)	黄桃 牛乳	ごはん	812	23.8	21.2	125.8	2.9	卵・小麦・乳成分・豚肉・鶏肉 大豆・桃・ごま	
26	水	白身魚フライ&唐揚げ	ほうれん草ゴマ和え ポテトサラダ	みかん 野菜ジュース	ごはん	1033	21.3	49.8	118.8	2.1	卵・小麦・乳成分・オレンジ 鯖・鶏肉・大豆・りんご ごま	
27	木	照焼き肉団子 野菜コロッケ	ピリ辛ナス ポテトクラッチ	フルーツミックス 野菜ジュース	ごはん	691	9.8	17.5	119.0	1.6	卵・小麦・乳成分・オレンジ 豚肉・鶏肉・大豆・りんご ごま・魚介類	
28	金	チキンチーズカツ トマトソース	生野菜 ポテトクラッチ いんげん	黄桃 牛乳	ごはん	902	25.9	33.4	118.9	1.4	小麦・乳成分・鶏肉 大豆・桃	

アレルギー物質は食品衛生法に基づく特定原材料及び特定原材料に準ずるもの(食品に含まれている場合は、その旨を表示することを推奨されている原材料)全27品目を表示しています。

(卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに、あわび、いか、いくら、貝、鯖、くるみ、ゼラチン、大豆、まつたけ、やまいも、牛肉、豚肉、鶏肉、オレンジ、キウイ、バナナ、もも、りんご、ごま、カシューナッツ)

<食中毒予防の3原則 食中毒菌を

「付けない増やさない、やっつける」>

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し体内へ侵入することによって発生します。食中毒を防ぐためには、細菌の場合は、

- ▶ 細菌を食べ物に「付けない」
- ▶ 食べ物に付着した細菌を「増やさない」
- ▶ 食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

家庭での食中毒予防のポイント

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが毎日食べている家庭の食事で発生しています。普段、当たり前に行っていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあるのです。家庭での発生では症状が軽かったり発症する人が1人や2人のことが多いことから風邪や寝冷えなどと思われがちで食中毒とは気づかれず、重症化することもあります。家庭での食事作りでの食中毒予防のポイントをチェックしてみましょう。

