



※全てのメニューに牛乳又は野菜ジュースが付きま

日	曜	献立名				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)	主食							
8	月	ビーフメンチカツ	生野菜 ほうれん草ごま和え ポテトサラダ	フルーツミックス 野菜ジュース	ごはん	829	16.6	29.9	119.5	2.1	卵・小麦・乳成分・オレンジ 鯖・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆 りんご・ごま	
9	火	チキンカツカレー	生野菜 フロッキー オムレツ	みかん 野菜ジュース	ごはん	907	28.1	33.5	121.0	4.6	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	
10	水	鯖味噌煮 牛肉コロッケ	ほうれん草ごま和え 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	
11	木	和風おろしハンバーグ	ポテトフライ フロッキー ヘルシーサラダ	パイ 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	
12	金	牛肉と茄子の さっぱり炒め	生野菜 野菜コロッケ パンパンジーサラダ	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	
16	火	チキンステーキ 和風おろしだれ	生野菜 ポテトフライ・フロッキー ポテトサラダ・キンピラ	黄桃 野菜ジュース	ごはん	777	32.2	16.0	120.9	2.3	卵・小麦・オレンジ・鶏肉 大豆・りんご・桃・ごま	
17	水	鶏肉甘酢あん	ハッシュブラウン シューマイ 春雨サラダ(しそ風味)	フルーツミックス 野菜ジュース ショコラケーキ	ごはん	938	25.1	30.4	135.8	2.9	卵・小麦・乳成分・豚肉 鶏肉・大豆・桃・ゼラチン・ごま	

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、鮎、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)

食中毒を防ぐ6つのポイント

食中毒というと、レストランや旅館などの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も発生していますし、発生する危険性がたくさん潜んでいます。ただ、家庭での発生は症状が軽かったり、発症する人が1人や2人の事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になったりする例があります。

point 1 食品の購入

- 消費期限などの表示をチェック!
- 肉・魚はそれぞれ分けて包む
- できれば保冷剤(氷)などと一緒に
- 寄り道しないでまっすぐ帰ろう

point 2 家庭での保存

- 帰ったらすぐ冷蔵庫へ!
- 入れるのは7割程度に
- 肉・魚は汁がもれないように包んで保存
- 冷蔵庫は10℃以下に維持
- 冷凍庫は-15℃以下に維持
- 停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

point 3 下準備

- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫で
- タオルやふきんは清潔なものに交換
- ゴミはこまめに捨てる
- こまめに手を洗う
- 肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく
- 井戸水を使ったら水質に注意
- 肉・魚は生で食べるものから順ず
- 野菜もよく洗う
- 包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

point 4 調理

- 加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)
- 作業前に手を洗う
- 台所は清潔に
- 電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする
- 調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

point 5 食事

- 食事の前に手を洗う
- 盛り付けは清潔な器具、食器を使う
- 長時間室温に放置しない

point 6 残った食品

- 時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる
- 手洗い後、清潔な器具、容器で保存
- 作業前に手を洗う
- 温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)
- 早く冷えるように小分けする