## 8月 献立表

※全てのメニューに牛乳又は野菜ジュースがつきます

| _  | 太王(のグーユーに十九人は野来ノユーへが・フとよう |                  |                               |               |     |                 | -100   | 100       |             |             |   |             |  |
|----|---------------------------|------------------|-------------------------------|---------------|-----|-----------------|--------|-----------|-------------|-------------|---|-------------|--|
| B  | 曜                         | 献立名              |                               |               |     |                 |        |           |             |             |   |             |  |
|    |                           | ①<br>(主となるおかず)   | ②<br>(主に付け合せ)                 | ③<br>(主にデザート) | 主食  | エネルギー<br>(kcal) | 蛋白質(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化<br>物(g) | 食塩相<br>当(g) | アレルギー情報                                 | スプ―ンの有<br>無 |  |
| 27 | 水                         | デミグラスハンバーグ       | ポテトフライ<br>コーン・いんげん<br>マカロニサラダ | パイン<br>野菜ジュース | ごはん | 961             | 24.1   | 34.6      | 132.3       | 2.6         | 卵・小麦・乳成分・オレンジ<br>牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・りんご        |             |  |
| 28 | 木                         | 真鯵フライの大葉巻        | そぼろ(鶏・玉子)<br>いんげんゴマ和え         | おからドーナツ<br>牛乳 | ごはん | 900             | 26.2   | 32.3      | 120.6       | 2.2         | 卵・小麦・乳成分・鯖・豚肉・鶏肉・大<br>豆・りんご・ゼラチン・ごま・魚介類 | 0           |  |
| 29 | 金                         | グリルチキン<br>ガリバタ醤油 | ポテトフライ<br>ブロッコリー<br>ピリ辛ナス     | みかん<br>野菜ジュース | ごはん | 735             | 31.9   | 15.9      | 112.7       | 2.2         | 小麦・乳成分・オレンジ・鶏肉<br>大豆・りんご・ごま・魚介類         |             |  |

## 9月 献立表

※全てのメニューに牛乳又は野菜ジュースがつきます



| 曜 | 献立名                     |                             |   |   |  |   |   |                                |                                |   |  |  |
|---|-------------------------|-----------------------------|---|---|--|---|---|--------------------------------|--------------------------------|---|--|--|
|   | ①<br>(主となるおかず)          | ②<br>(主に付け合せ)               | ③<br>(主にデザート)   | 主食  | エネルギー<br>(kcal)  | 蛋白質(g)  | 脂質<br>(g)   | 炭水化<br>物(g)                    | 食塩相<br>当(g)                    | アレルギー情報                                   | スプーンの有<br>無  |  |
| 月 | 鯖味噌煮<br>野菜コロッケ          | ほうれん草ごま和え<br>きんぴら           | わらびもち<br>野菜ジュース   | ごはん   | 966  | 26.7  | 36.7  | 126.1                          | 2                              | 小麦・乳成分・鯖・鶏肉<br>大豆・ごま                      |  |  |
| 火 | 回鍋肉                     | 春巻<br>シューマイ<br>タラモサラダ       | フルーツミックス<br>牛乳  | ごはん   | 981  | 26.7  | 43.1  | 116.2                          | 2.0                            | 卵・小麦・乳成分・え                                |  |  |
| 水 | カレーライス<br>(ヒレカツ・野菜コロッケ) | オムレツ<br>ブロッコリー              | みかん<br>野菜ジュース   | ごはん   | 851  | 20.9  | 25.8  | 130.7                          | 3.9                            | 卵・小麦・乳成分<br>オレンジ・牛肉・豚肉<br>鶏肉・大豆・りんご・ゼラチン  | 0  |  |
| 木 | 和風おろしハンバーグ              | ポテトフライ<br>ブロッコリー<br>ヘルシーサラダ | パイン<br>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<br>牛肉・鶏肉・大豆<br>りんご・ごま       |  |  |
| 金 | グリルチキンの<br>照焼きソース       | ブロッコリー<br>ピリ辛ナス<br>ポテトフライ   | みかん<br>牛乳   | ごはん   | 970  | 37.6  | 38.3  | 114.7                          | 2.5                            | 小麦・乳成分・鶏肉・大豆・りんご・ご<br>ま・魚介類               |  |  |
| 月 | 白身魚フライ<br>黒胡椒味野菜炒め      | ホウレン草ゴマ和え<br>ポテトサラダ         | 黄桃<br>野菜ジュース  | ごはん   | 858  | 18.2  | 32.1  | 118.6                          | 2.1                            | 卵・小麦・乳成分・オレンジ<br>鯖・豚肉・鶏肉・大豆<br>りんご・桃・ごま   |  |  |
| 火 | 油淋鶏<br>カニシューマイ          | 生野菜<br>ブロッコリー<br>ピリ辛いナス     | パイン<br>牛乳   | ごはん   | 772  | 25.8  | 16.0  | 125.5                          | 3.7                            | 卵・小麦・乳成分・鶏肉<br>大豆・ごま・魚介類                  |  |  |
| 水 | 麻婆豆腐                    | 揚げ餃子<br>ヘルシーサラダ<br>いももち     | フルーツミックス<br>牛乳  | ごはん   | 999  | 27.4  | 37  | 134.2                          | 2.9                            | 卵・小麦・乳成分・豚肉<br>鶏肉・大豆・ゼラチン・ごま              |  |  |
| 木 | サバ竜田南蛮                  | ほうれん草白和え<br>きんぴら<br>シューマイ   | みかん<br>牛乳   | ごはん   | 930  | 30.5  | 35.6  | 114.4                          | 2.7                            | 卵・小麦・乳成分・えび・かに<br>鯖・豚肉・鶏肉<br>大豆・ゼラチン・ごま   |  |  |
| 金 | 豚生姜焼<br>牛肉コロッケ          | タラモサラダ<br>春雨サラダ             | フルーツミックス<br>野菜ジュース  | ごはん   | 865  | 24.4  | 37.8  | 121.3                          | 2.4                            | 卵・小麦・乳成分<br>オレンジ・牛肉・豚肉<br>大豆・りんご・ゼラチン・魚介類 |  |  |
| 火 | 鶏の梅しそ天ぷら<br>花れんこん天ぷら    | 肉団子<br>ポテトサラダ               | <b>黄桃</b><br>野菜ジュース   | ごはん   | 832  | 23.2  | 30.0  | 112.4                          | 3.4                            | 卵・小麦・乳成分・鶏肉<br>大豆・ごま                      |  |  |
| 水 | ピリ辛野菜炒め                 | 切干大根<br>揚げ餃子<br>ブロッコリー      | フルーツミックス<br>牛乳  | ごはん   | 719  | 20.8  | 18.3  | 112.9                          | 2.8                            | 小麦・乳成分<br>豚肉・鶏肉・大豆・ごま                     |  |  |
| 木 | キャベツメンチ                 | ブロッコリー<br>パンプキンサラダ<br>茄子ナムル | ショコラケーキ<br>野菜ジュース   | ごはん   | 989  | 18.1  | 42.7  | 128.7                          | 2.3                            | 卵・小麦・乳成分・オレンジ<br>豚肉・鶏肉・大豆・りんご<br>ゼラチン・ごま  |  |  |
|   |                         | (主となるおかず) 月 (主となるおかず)       | (主となるおかず) (主に付け合せ)  月 (主となるおかず) (まごけけ合せ)  月 (まさなるおかず) (まごけけ合せ)  水 (まさなるおかず) (まうれん草ごま和えきんびら春巻 シューマイタラモサラダ  水 (たしカッ・野菜コロッケ) ブロッコリー ポテトフライス (たしカッ・野菜コロッケ) ブロッコリー ペルシーサラダ ブロッコリー ピリキナスス ポテトフライ カーシューマイ カーシューマイ オウン・草コマヤ和え ボテトサラダ 生野菜 ブロッコリー とり辛いナスス 株 体 はいももち ほうれん草白和えきんびらシューマイ ケー・サラダ を育雨サラダ を育まり タラモサラダ を育まり タラモサラダ を作れんこん 天ぷら ボテトサラダ カーシューマイ タラモサラダ オーナータ タラモサラダ オーナータ カー・ファイル スポート・ファイ カー・ファイ カー・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ | (主となるおかず) (主に付け合せ) (主にデザート)  (主となるおかず) (主に付け合せ) (主にデザート)  (主となるおかず) (まに付け合せ) (主にデザート)  (またであった) (またでがら) 野菜ジュース  素巻 シューマイタラモサラダ フルーツミックス 牛乳 カレーライス (ヒレカツ・野菜コロッケ) オムレツ 野菜ジュース  木 和風おろしハンバーグ ブロッコリー 野菜ジュース  本 和風おろしハンバーグ ブロッコリー 野菜ジュース  カかん キ乳 カーシューマイ アリン・サラダ 野菜ジュース  月 自身魚フライ ポプトフライ ポイン サッキ アリン・サラダ 野菜ジュース  火 油淋鶏 カニシューマイ ブロッコリー ピリ辛ナンス ポテトフライ ペイン 牛乳 おいとう サラダ アルシーサラダ いももち カかん キ乳 はいもち かんがら シューマイ 早乳 おかん キ乳 サバ竜田南蛮 ほうれん草白和え きんぴら シューマイ 野菜ジュース  大 野菜・ジュース 野菜・ジュース サックス 野菜・ジュース 野菜・ジュース 野菜・ジュース 野菜・ジュース 野菜・ジュース サックス 大・サーラダ カー・フィーマイ フルーツミックス 野菜・ジュース サッチ ファーフ・ファース 野菜・ジュース サックス 大・サーラダ 野菜・ジュース サックス サックス カー・フィー・フェックス サックス カー・フィー・フェックス サックス カー・フィー・ファー・フィン・フィー・フェックス カー・フィー・フェックス カー・フィー・フェックス カー・フィー・フェックス カー・フィー・フェックス カー・フィー・フェックス カー・フィー・フィー・フェックス カー・フィー・ファー・フィー・ファー・フィー・フィー・フィー・ファー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィ | (主となるおかず) (主に付け合せ) (主にデザート) 主食 (主となるおかず) (主に付け合せ) (主にデザート) 主食 (主となるおかず) (主に付け合せ) (主にデザート) 主食 (主となるおかず) (まられん草ごま和え 野菜ジュース ごはん 野菜ジュース ごはん タラモサラダ カルレーライス (ヒレカツ・野菜コロッケ) ブロッコリー 野菜ジュース ごはん 野菜ジュース ごはん 野菜ジュース ごはん 野菜ジュース ごはん 野菜ジュース ごはん 野菜ジュース ごはん 中乳 にしか 中野菜 フルーツミックス ボテトフライ ポテトフライ ポテトフライ ポテトフライ ポテトフライ キ乳 ごはん 中乳 にはん 本 カニシューマイ ブロッコリー ピリ辛ナス ボテトフライ キ乳 ごはん 本 サバ竜田南蛮 ほうれん草白和え きんびら シューマイ 早乳 ごはん 中乳 ごはん 中乳 ごはん 中乳 ごはん 中乳 ごはん 中乳 ごはん 中乳 ごはん 本 サバ竜田南蛮 ほうれん草ロ和え みかん キ乳 ごはん キャスコロッケ 春雨サラダ フルーツミックス ごはん サバ竜田南蛮 ボテトサラダ 野菜ジュース ごはん サバ竜田南な オーカーシェーマイ サーブロッコリー 大根 けが餃子 ブロッコリー オーツミックス コはん オーキャベッメンチ ボテトオーカル ショコラケーキ 野菜ジュース ごはん サイブアンブン・ブラヴ カーショコラケーキ 野菜ジュース ごはん サイブアンブ・ブア・ブロッコリー ショコラケーキ 野菜ジュース ごはん 野菜ジュース ごはん カー・ブブ・ブー・ブー・ブー・ブー・ブー・ブー・ブー・ブー・ブー・ブー・ブー・ブー | (主となるおかず) (主に付け合せ) (主にデザート) 主食 エネルギー(koal)  別 | (主となるおかず) (主に付け合せ) (主にデザート) 主食 エネルギー 蛋白質 (keal) (主に付け合せ) (主にデザート) 主食 エネルギー 蛋白質 (keal) 標準 はいい (主に付け合せ) (主にデザート) ま食 エネルギー 蛋白質 (keal) ほうれん草ごま和え おらびもち 野菜ジュース こはん 966 26.7 野菜コロッケ | (主となるおかず) (主に付け合せ) (主にデザート) 主食 | (主となるおかず) (主に付け合せ) (主にデザート) 主食 | (主となるおかず) (主に付け合せ) (主にデザート) 主食            | (主に付け合せ) (主に付け合せ) (主に行け合せ) (主にデザート) 主食 エネルギー 蛋白質 (g) 粉像(g) 数本 アレルギー情報 (e) (まに行け合せ) (主に付け合せ) (主にデザート) 主食 (c) 粉像(g) 数本 アレルギー情報 (e) 粉像(g) 当(g) かん 単二点 アレルギー情報 (e) 粉像(g) 当(g) かん 単二点 アレルギー情報 (e) 粉像(g) 当(g) かん かた 乳点分・器・両向 ケミ・スマイ ケラ・セラグ マース にはん 981 26.7 43.1 116.2 2.0 悪・小麦・乳点分・器・小麦・乳点分・者・乳点分・オース イムレックラ・モナラグ 中乳 こはん 851 20.9 25.8 130.7 3.9 ボールタ・乳点分・素・乳点分・オース イムリッ・野菜コロック ディース にはん 791 24.9 18.5 126.6 3.1 データ・乳息分・オース リン・ディース ディース にはん 791 24.9 18.5 126.6 3.1 データ・乳息分・オース データ・乳息・オース サース サース サース サース サース 大き・大き・大き・大き・大き・大き・大き・大き・大き・大き・大き・大き・大き・大 |  |

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、その資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。

(御、乳、小麦、そば、着花生、えび、かに、あわび、いか、いくら、釜、餅、くるみ、ゼラテン、大豆、まつたけ、やまいも、牛肉、豚肉、鶏肉、丸レンジ、キウイ、パナナ、もも、りんご、ごま、カシューナッツ)

## 手洗いの、5つのタイミング

ご飯を食べる時

公共の場所から 帰った時



咳やくしゃみ、 鼻をかんだ時



前と後!

病気の人の ケアをした時



外にあるものに 触った時



出典:厚生労働省HP