



# 献立



済生会今治老人保健施設希望の園 デイケア常菜

| 日曜日 | 月曜日                                                    | 火曜日                                                    | 水曜日                                                    | 木曜日                                                    | 金曜日                                                    | 土曜日                                                    |
|-----|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 1   | 2<br>揚げおろし煮魚<br>にゅうめん<br>キャベツの柔らか煮<br>ブロッカゼリー          | 3<br>チキンカレー<br>南瓜煮<br>日向夏ゼリー                           | 4<br>サワラ黄身焼<br>和え物<br>ポテトサラダ<br>ブロッカ (ピーチ)             | 5<br>豆腐団子煮<br>野菜コンソメ煮<br>青菜の炒め煮<br>ストロベリームース           | 6<br>鯛のしぐれ煮<br>きしめん<br>焼きなす<br>ピーチゼリー                  | 7<br>魚中華蒸し<br>サツマ芋の甘煮<br>酢の物<br>プリン                    |
|     | エネルギー 637kcal<br>たんぱく質 26.1g<br>脂質 13.8g<br>食塩相当量 3.2g | エネルギー 696kcal<br>たんぱく質 22.0g<br>脂質 12.5g<br>食塩相当量 3.7g | エネルギー 646kcal<br>たんぱく質 30.4g<br>脂質 18.7g<br>食塩相当量 1.9g | エネルギー 545kcal<br>たんぱく質 20.2g<br>脂質 16.4g<br>食塩相当量 2.9g | エネルギー 462kcal<br>たんぱく質 21.4g<br>脂質 5.6g<br>食塩相当量 2.5g  | エネルギー 514kcal<br>たんぱく質 18.1g<br>脂質 4.1g<br>食塩相当量 1.8g  |
| 8   | 9<br>おでん煮<br>にゅうめん<br>野菜のくず煮<br>ブロッカ (グレープ)            | 10<br>鮭のクリームチー<br>きしめん<br>和え物<br>コーヒ牛乳プリン              | 11<br>にゅうめん<br>煮魚<br>煮浸し<br>ストロベリームース                  | 12<br>鮭のタルタルソース<br>大根のくず煮<br>酢物<br>ヨーグルト               | 13<br>魚のパン粉焼き<br>トマトと卵の炒め物<br>サラダ<br>やわらか水ようかん         | 14<br>シラス入りだし巻き卵<br>炒り豆腐<br>カリフラワー肉和え<br>ブロッカ (ピーチ)    |
|     | エネルギー 611kcal<br>たんぱく質 30.5g<br>脂質 12.4g<br>食塩相当量 3.8g | エネルギー 581kcal<br>たんぱく質 25.7g<br>脂質 9.4g<br>食塩相当量 3.3g  | エネルギー 509kcal<br>たんぱく質 21.7g<br>脂質 7.4g<br>食塩相当量 2.9g  | エネルギー 612kcal<br>たんぱく質 28.6g<br>脂質 15.1g<br>食塩相当量 2.2g | エネルギー 579kcal<br>たんぱく質 25.0g<br>脂質 15.3g<br>食塩相当量 2.1g | エネルギー 553kcal<br>たんぱく質 26.9g<br>脂質 11.4g<br>食塩相当量 2.4g |
| 15  | 16<br>豆腐の落とし揚げ<br>煮込みうどん<br>和え物<br>ブロッカ (青りんご)         | 17<br>鮭の塩焼き<br>きしめん<br>ホウレン草煮浸し<br>プリン                 | 18<br>麻婆豆腐風<br>にゅうめん<br>茄子の味噌煮<br>ストロベリームース            | 19<br>かき揚げ<br>炒り煮<br>ゴマ和え<br>抹茶プリン                     | 20<br>ミンチカツ<br>きしめん<br>茄子の煮浸し<br>リンゴのコンポート             | 21<br>ビーフシチュー<br>フレンチサラダ<br>野菜スクランブル<br>ストロベリームース      |
|     | エネルギー 594kcal<br>たんぱく質 27.2g<br>脂質 10.3g<br>食塩相当量 3.2g | エネルギー 500kcal<br>たんぱく質 24.7g<br>脂質 6.1g<br>食塩相当量 2.8g  | エネルギー 646kcal<br>たんぱく質 25.3g<br>脂質 20.9g<br>食塩相当量 3.7g | エネルギー 674kcal<br>たんぱく質 21.0g<br>脂質 14.1g<br>食塩相当量 2.7g | エネルギー 672kcal<br>たんぱく質 23.7g<br>脂質 19.2g<br>食塩相当量 2.8g | エネルギー 633kcal<br>たんぱく質 19.0g<br>脂質 23.0g<br>食塩相当量 2.8g |
| 22  | 23<br>ミートボール<br>スープ煮<br>春雨酢物<br>ブロッカ(ピーチ)              | 24<br>あんかけ豆腐<br>煮込みうどん<br>ホウレン草和え物<br>プリン              | 25<br>魚の野菜蒸<br>にゅうめん<br>みぞれ酢和え<br>抹茶プリン                | 26<br>揚げだし豆腐<br>焼きなす<br>酢物<br>やわらか水ようかん                | 27<br>かに玉風<br>きしめん<br>南瓜そば煮<br>プリン                     | 28<br>にゅうめん<br>ホキの燻製風<br>エビとほうれん草の煮浸し<br>ブロッカ (グレープ)   |
|     | エネルギー 753kcal<br>たんぱく質 25.8g<br>脂質 23.8g<br>食塩相当量 2.4g | エネルギー 568kcal<br>たんぱく質 24.1g<br>脂質 12.9g<br>食塩相当量 2.2g | エネルギー 515kcal<br>たんぱく質 21.8g<br>脂質 7.3g<br>食塩相当量 2.8g  | エネルギー 591kcal<br>たんぱく質 16.9g<br>脂質 19.3g<br>食塩相当量 2.7g | エネルギー 637kcal<br>たんぱく質 24.0g<br>脂質 14.1g<br>食塩相当量 3.1g | エネルギー 492kcal<br>たんぱく質 29.1g<br>脂質 2.2g<br>食塩相当量 3.1g  |
| 29  | 30<br>揚げおろし煮魚<br>にゅうめん<br>キャベツの柔らか煮<br>ブロッカゼリー         | 1                                                      | 2                                                      | 3                                                      | 4                                                      | 5                                                      |
|     | エネルギー 637kcal<br>たんぱく質 26.1g<br>脂質 13.8g<br>食塩相当量 3.2g |                                                        |                                                        |                                                        |                                                        |                                                        |

## 「食中毒予防」



暑い日が続き、夏が近づいてきたように感じますね。  
湿度と気温が高くなる6月から夏にかけては食中毒を  
引き起こす細菌が増殖しやすくなります。

主な症状は吐き気・おう吐  
・腹痛・下痢・発熱です。



食中毒を防ぐ為には、細菌を「付けない」「増やさない」  
「やっつける」という3つのことが原則となります。  
これらを徹底し安心安全な食生活を送りましょう。

### 食中毒予防の3原則



#### 「付けない」

基本的な対策は「手洗い」です。  
また使用する調理器具は使い分けましょう。



#### 「増やさない」

低温で保存することが重要です。  
高温多湿の環境では細菌が増殖してしまいます。



#### 「やっつける」

ほとんどの細菌は熱に弱いです。  
食材は十分に加熱すれば安全に食べられます。

管理栄養士 下園啓太

※上記の栄養素には米飯150g (全粥なら330g) が含まれます。