



献立



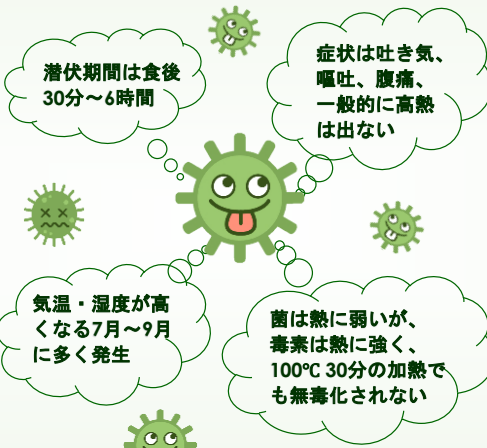
済生会今治老人保健施設希望の園 デイケア常菜

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
26	27	28	29	30	1	2
					かに玉風 きしめん 南瓜そぼろ煮 プリン	にゅうめん ホキの燻製風 エビとほうれん草の煮浸し ﾌﾟｯｶ (ｸﾞﾚｰﾌﾟ)
					エネルギー 637kcal たんぱく質 24.0g 脂質 14.1g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 482kcal たんぱく質 28.8g 脂質 2.1g 食塩相当量 3.2g
3	4	5	6	7	8	9
	揚げおろし煮魚 にゅうめん キャベツの柔らかか煮 ﾌﾟｯｶﾌﾞﾘｰ	チキンカレー 南瓜煮 こどもの日デザート	サワラの梅生姜煮 和え物 ポテトサラダ ブロッカ (ピーチ)	豆腐団子煮 野菜コンソメ煮 青菜の炒め煮 ストロベリームース	鯛のしぐれ煮 きしめん 焼きなす ピーチゼリー	魚中華蒸し サツマ芋の甘煮 酢の物 プリン
	エネルギー 637kcal たんぱく質 26.0g 脂質 13.7g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 666kcal たんぱく質 22.0g 脂質 12.6g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 622kcal たんぱく質 28.3g 脂質 17.4g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 545kcal たんぱく質 20.2g 脂質 16.4g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 462kcal たんぱく質 21.4g 脂質 5.6g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 518kcal たんぱく質 18.3g 脂質 4.1g 食塩相当量 1.9g
10	11	12	13	14	15	16
	おでん煮 にゅうめん 野菜のくず煮 ﾌﾞｯｶゼﾘｰ	鮭のポトフ きしめん 和え物 ｺｰﾋｰ牛乳プリン	にゅうめん 煮魚 煮浸し ストロベリームース	鮭のタルタルソース 大根のくず煮 酢物 ヨーグルト	魚のパン粉焼き トマトと卵の炒め物 サラダ やわらか水ようかん	ｼﾞｽ入りだし巻き卵 炒り豆腐 ｶﾘﾌﾞﾜｰ梅肉和え ﾌﾞｯｶゼﾘｰ
	エネルギー 610kcal たんぱく質 30.4g 脂質 12.4g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 504kcal たんぱく質 23.6g 脂質 5.1g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 488kcal たんぱく質 21.0g 脂質 7.4g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 612kcal たんぱく質 28.6g 脂質 15.1g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 576kcal たんぱく質 24.6g 脂質 15.3g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 553kcal たんぱく質 26.9g 脂質 11.4g 食塩相当量 2.4g
17	18	19	20	21	22	23
	豆腐のおとし揚げ 煮込みうどん 和え物 ﾌﾞｯｶゼﾘｰ	鮭の塩焼き きしめん ホウレン草煮浸し ﾘﾝｺﾝﾎﾟｰﾄ	麻婆豆腐風 にゅうめん 茄子の味噌煮 ストロベリームース	かき揚げ 炒り煮 ゴマ和え 抹茶プリン	ミンチカツ きしめん 茄子の煮浸し ﾘﾝｺﾞのｺﾝﾎﾟｰﾄ	ビーフシチュー ﾌﾚﾝﾁｻﾗﾀﾞ 野菜スクランブル ストロベリームース
	エネルギー 596kcal たんぱく質 27.4g 脂質 10.3g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 450kcal たんぱく質 23.8g 脂質 4.5g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 645kcal たんぱく質 25.1g 脂質 20.9g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 673kcal たんぱく質 21.1g 脂質 14.1g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 672kcal たんぱく質 23.7g 脂質 19.2g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 632kcal たんぱく質 19.0g 脂質 23.1g 食塩相当量 2.8g
24	25	26	27	28	29	30
	ミートボール スープ煮 春雨酢物 ﾌﾞｯｶ(ﾋｰﾁ)	あんかけ豆腐 煮込みうどん ホウレン草和え物 プリン	ぎせい豆腐 にゅうめん みぞれ酢和え 抹茶プリン	揚げだし豆腐 焼きなす 酢物 やわらか水ようかん	かに玉風 きしめん 南瓜そぼろ煮 プリン	にゅうめん ホキの燻製風 エビとほうれん草の煮浸し ﾌﾟｯｶ (ｸﾞﾚｰﾌﾟ)
	エネルギー 754kcal たんぱく質 25.9g 脂質 23.8g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 568kcal たんぱく質 24.1g 脂質 12.96g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 570kcal たんぱく質 25.5g 脂質 9.6g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 591kcal たんぱく質 16.9g 脂質 19.3g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 637kcal たんぱく質 24.0g 脂質 14.1g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 484kcal たんぱく質 29.0g 脂質 2.1g 食塩相当量 3.3g
31	1					

食中毒～黄色ブドウ球菌編～

黄色ブドウ球菌は顕微鏡で見ると、ブドウの房のように集まっていることから、この名前が付けられました。私たちの身体にも生息していて、鼻の中、ニキビ、傷口等に存在します。そして、この菌から産生される毒素が食中毒(エンテロトキシン)の原因です。

原因食品は様々ですが、穀類を含む加工食品(お握り・お寿司・調理パン等)を喫食することで食中毒につながった例が多いです。手指の傷から菌が付着するパターンが多いため、手作業工程を経る食品に注意が必要です。



予防のポイント

手指に傷がある人は、食品に触れたり、調理しないこと。

調理前に手指の洗浄・消毒を十分に行うこと。

食品は10℃以下で保存し、菌が増えるのを防ぐこと。

調理器具の洗浄・殺菌を十分に行うこと。

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。