



献立



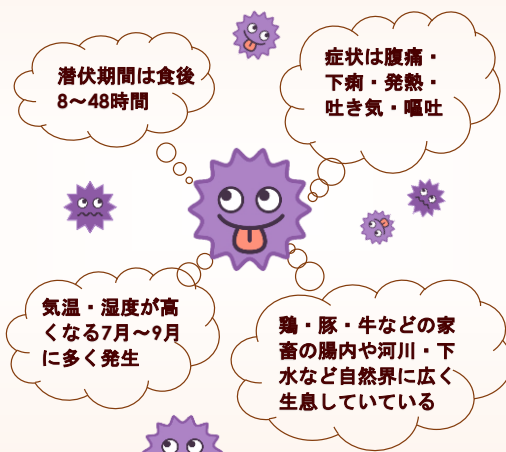
済生会今治老人保健施設希望の園 デイケア常菜食

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
27	28	29	30	1	2	3
				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	シラス入りだし巻き卵 炒り豆腐 カリフラワー・梅肉和え ブロッカゼリー
				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 578kcal たんぱく質 24.7g 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
4	5	6	7	8	9	10
	豆腐のおとし揚げ 煮込みうどん 和え物 ブロッカゼリー	鮭の塩焼き きしめん ホウレン草煮浸し リングコンポート	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 リングコンポート	ビーフシチュー フレンチサラダ 野菜スクランブル ストロベリームース
	エネルギー 602kcal たんぱく質 27.4g 脂質 10.3g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 451kcal 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
11	12	13	14	15	16	17
	ミートボール スープ煮 春雨酢物 ブロッカ(ピーチ)	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 ブロッカ(グレープ)
	エネルギー 753kcal 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 12.9g 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 592kcal たんぱく質 17.0g 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 11.4g 食塩相当量 3.3g
18	19	20	21	22	23	24
	揚げおろし煮魚 にゅうめん キャベツの柔らか煮 ブロッカゼリー	チキンカレー 南瓜煮 リングコンポート	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 636kcal たんぱく質 26.0g 脂質 13.7g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 671kcal たんぱく質 21.9g 脂質 12.6g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 622kcal たんぱく質 28.5g 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 519kcal たんぱく質 18.3g 脂質 4.1g 食塩相当量 2.0g
25	26	27	28	29	30	31
	おでん煮 にゅうめん 野菜のくず煮 ブロッカゼリー	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	シラス入りだし巻き卵 炒り豆腐 カリフラワー・梅肉和え ハロウィンデザート
	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 486kcal たんぱく質 20.9g 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 578kcal たんぱく質 24.7g 脂質 15.3g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 500kcal たんぱく質 20.7g 脂質 11.4g 食塩相当量 2.3g

食中毒～サルモネラ菌編～

食中毒の原因としてよく知られるサルモネラ菌は鶏肉や卵とその加工食品などに潜む細菌です。感染すると下痢や発熱などを引き起こし、特に高齢者や子供、免疫力の弱い人にとっては重篤化することもあります。

特に注意したい食品の1つが「卵」です。卵は栄養価が高く私達の生活には欠かせない食品ですが、サルモネラ菌に感染した鶏の糞便が卵の表面に付着したり、卵の形成過程で内部に菌が取り込まれる場合があります。卵を使った料理では十分に加熱し、賞味期限の切れたものは生で食べないように気を付けましょう。



予防のポイント

★十分な加熱を行う

食材の中心温度75℃以上で1分間の加熱で死滅させることができます。内部までしっかり火を通しましょう。

★調理器具を使い分ける

卵・肉・魚・野菜用など用途別に使い分けましょう、二次汚染を防ぐことができます。

★ペットにも注意

ペット(犬・猫など)からの接触感染も食中毒の要因の一つとされています。触れた後は十分に手を洗いましょう。

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。