



# 6月のお献立



友愛会

山県グリーンポート デイケアセンター

	月	火	水	木	金	土
				1日	2日	3日
昼食				赤飯 すまし汁 さわらの西京焼き じゃがいもの煮物 フルーツカクテル	カレーうどん ごはん なすの揚げ煮 黄桃缶	ごはん すまし汁 豚肉の味噌炒め ごぼうサラダ バナナ
間食				シフォンケーキ レモンティー	バナナケーキ ミルクティー	黒糖まんじゅう ほうじ茶
	5日	6日	7日	8日	9日	10日
昼食	かき玉きしめん わかめごはん ブロッコリーピーナツ和え パイン缶	ごはん 麩の味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 大根サラダ フルーツカクテル	ごはん なすの味噌汁 <b>選べるおかず</b> 切干大根の煮物 みかん缶	ハヤシライス ほうれん草オムレツ もやしの和風和え 黄桃缶	ごはん 小松菜の味噌汁 豚肉のしぐれ煮 ピーマンの炒り煮 ブルーチェ いちご	ごはん えのきの味噌汁 さわらのつけ焼き 小松菜のごま和え パイン缶
間食	やわらかおかき のりしお 緑茶	カステラ カフェオレ	ももゼリー	抹茶まんじゅう ほうじ茶	コーヒーロールケーキ ぶどうサイダー	クリームパン レモンティー
	11日	12日	13日	14日	15日	16日
昼食	ごはん えのきの味噌汁 <b>選べるおかず</b> 小松菜のごまマヨネーズ和え ヨーグルト和え	ごはん とろろ昆布汁 鶏肉の塩麹焼き いんげんのお浸し バナナ	<b>ワンプレートランチ</b> 炊き込みごはん・茶碗蒸し エビフライ・ミニハンバーグ ポテトサラダ・野菜サラダ ケーキ	きつねうどん ゆかりごはん えんどうの山椒炒め みかん缶	ごはん しめじの味噌汁 豚肉の生姜焼き いんげんの辛子和え パイン缶	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 さといもの煮付け ブルーチェりんご
間食	ドームケーキ ほうじ茶	ミルクケーキ サイダー	青りんごゼリー	カスタードケーキ ミルクティー	チョコパウンドケーキ はちみつレモン	田舎まんじゅう 緑茶
	17日	18日	19日	20日	21日	22日
昼食	ごはん もやしの味噌汁 豚肉の香味炒め ひじきの煮物 みかん缶	味噌ラーメン ごはん 蒸し焼売 バナナ	鶏肉の蒲焼き丼 キャベツの味噌汁 ごぼうサラダ パイン缶	<b>松花堂弁当</b> ごはん・すまし汁 赤魚のおろし煮 さといものゆず味噌かけ 菜花のお浸し・ヨーグルト和え	ごはん とろろ昆布汁 <b>選べるおかず</b> きんぴらごぼう 黄桃缶	ごはん コンソメスープ 照り焼きハンバーグ スパゲティサラダ フルーツカクテル
間食	ロールケーキ レモンティー	メープルプチケーキ ミルクティー	コアイチゴ カルシウムウエハース	やわらかおかき 砂糖醤油 ほうじ茶	小倉パン 緑茶	カステラ カフェオレ
	23日	24日	25日	26日	27日	28日
昼食	ごはん もやしの味噌汁 豚肉の香味炒め ひじきの煮物 みかん缶	ごはん 豆腐の味噌汁 <b>選べるおかず</b> 二色なます フルーツカクテル	たぬきそば 菜めし さつまいもの炒り煮 オレンジ	親子丼 白菜の味噌汁 きんぴられんこん 黄桃缶	ごはん 豆腐の味噌汁 さばの塩焼き 青梗菜のナムル みかん缶	ごはん 豆腐の味噌汁 さばの塩焼き 青梗菜のナムル みかん缶
間食	ホットケーキ ぶどうサイダー	<b>セレクトおやつ</b> はちみつレモン	プリン	チョコロールケーキ サイダー	紫芋まんじゅう ほうじ茶	
	29日	30日	今月の献立(平均)			
間食			エネルギー：659kcal たんぱく質：21.0g 脂質：19.0g 炭水化物：98.1g			

# 今月の選べるおかずメニュー

7日 水曜日

A: さばの南部焼き

B: 鶏肉の竜田揚げ



12日 月曜日

A: あじの南蛮漬け

B: 牛肉とごぼうの卵とじ



23日 木曜日

A: ホキの味噌マヨネーズ焼き

B: 豚の角煮



27日 火曜日

A: ホキのポテトサラダ焼き

B: 豚肉のポテト巻き

献立の内容に変更がある場合がございますのでご了承ください。

## マイの話 その2 ~食中毒について~

### 食中毒を予防して安全な食事を摂りましょう

6月は細菌による食中毒が増える時期です。そこで今回は食中毒を予防する「3つの原則」についてご紹介します。

#### ①つけない

■手洗いを念入りに行う

(食事前、生の肉・魚・卵を触った後、  
トイレに行った後、ゴミ箱に触った後、  
ペットに触れた後は忘れずに手を洗う)

■器具の消毒



#### ②増やさない

■お弁当は早めに食べる

■冷蔵庫の中をこまめに確認し、  
古くなった食材は捨てるなどして、  
整頓する

#### ③やっつける

■肉や魚などは十分に加熱する



★お知らせ 14日(水)・・・ワンプレートランチ