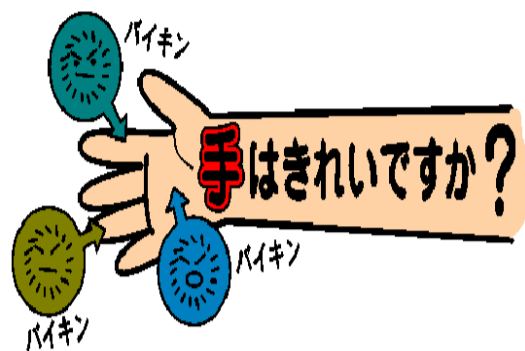
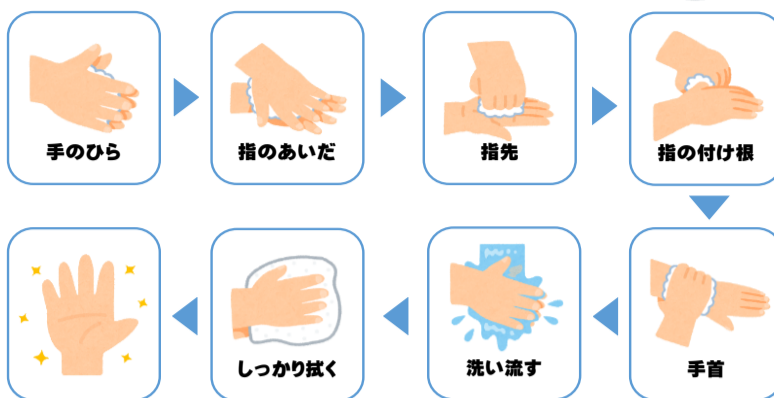




手を洗おう!



石けんでしっかり手を洗いましょう



*仕入れの都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。*朝食には毎日牛乳がつきます。*昼食がめん類の時には栄養価表示に御飯分は含まれていません。
*朝食の栄養価表示: 御飯220g・味噌汁1杯分が含まれています(エネルギー396Kcal)またはパン2枚(180g)・マーガリン(8g)・ジャム2個(30g)が含まれています。(エネルギー379Kcal)

	13日	土
朝食		
昼食		
夕食		
	ポークソテー ツナじゃが 味噌汁	
	1019 Kcal	

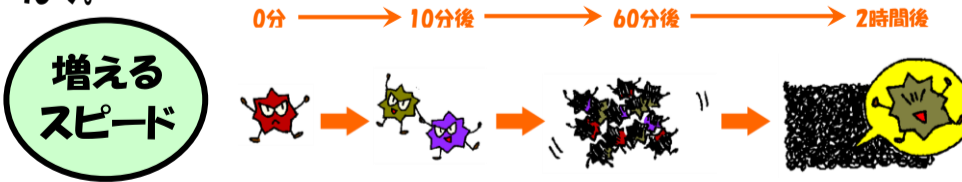
	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
朝食	味噌汁 鮭の塩焼 切干大根煮付 643 Kcal	スライスパン マイグラノーラ フランクフルトサラダ 732 Kcal	味噌汁 ビーフソテー 納豆 698 Kcal	スライスパン コーンフロスト ポテトとベーコンのソテー 728 Kcal	味噌汁 鯖の味噌煮 蓮根金平 669 Kcal	スライスパン フルーツグラノーラ ツナとコーンのサラダ 768 Kcal	味噌汁 ハンバーグサラダ ひじきとエノキの炒り煮 684 Kcal
昼食	親子丼 ミニハムカツ 吸い物 753 Kcal	チャーハン キャベツ餃子 ナムル 713 Kcal	鶏肉照唐丼 生野菜 765 Kcal	散らし寿司 ササミ梅シノ揚 法蓮草とツナの和え物 682 Kcal	焼きそば ポロニア風カツ フロッキーサラダ 667 Kcal	チキンライス ウスラ卵串フライ 生野菜 863 Kcal	ころうどん 焼売 胡麻和え 696 Kcal
夕食	カレーライス 牛肉入りコロッケ サラダ 906 Kcal	和風ハンバーグ イカと大根のスペイン風煮 味噌汁 994 Kcal	白身魚チリソースかけ コンソメ煮 味噌汁 926 Kcal	トンカツ 冷奴 味噌汁 1123 Kcal	チキンのグリルトマトソース 豚肉と野菜の炒め物 味噌汁 1037 Kcal	ねぎとろ丼 厚揚げと野菜の煮物 味噌マヨ和え かき玉汁 811 Kcal	豚肉朝鮮焼 茄子の味噌炒め 若布スープ 929 Kcal

	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
朝食	味噌汁 笹かまの磯辺揚 大根炒め煮 661 Kcal	スライスパン コーンフレーク スクランブルエッグ 747 Kcal	味噌汁 ウインナーサラダ キャベツと竹輪の炒め物 669 Kcal	スライスパン ミネストローネ オムレツサラダ 700 Kcal	味噌汁 鶏ゴボウ焼 一口ガンモケチャップ煮 732 Kcal	スライスパン チャウダー チーズハンバーグ 807 Kcal	味噌汁 ししゃも 卵とじ 696 Kcal
昼食	パン おにぎり 飲物 デザート Kcal	味飯 蓮根はさみ揚げ 大根ツナサラダ 782 Kcal	二色丼 南瓜挽肉サンド 法蓮草お浸し 744 Kcal	カレーピラフ チキンナゲット サラダ 755 Kcal	レタスチャーハン スキヤキ風フライ もやしとワカメの和え物 726 Kcal	焼肉丼 野菜ミックスサラダ 683 Kcal	若布ご飯 豚汁 焼肉カルビ風メンチ 798 Kcal
夕食	麻婆丼 エビカツ 中華風和え物 卵スープ 1018 Kcal	鶏肉の唐揚げ 高野豆腐の煮物 春雨スープ 995 Kcal	グラタン ピーマン肉詰フライ コーンサラダ オニオンスープ 962 Kcal	かき揚げ天丼 中華風豚じゃが 味噌汁 オレンジ 1056 Kcal	豚味噌漬焼 親子煮 味噌汁 960 Kcal	鮭のムニエル 肉豆腐 味噌汁 976 Kcal	ローストチキン 豆腐サラダ コンソメスープ 877 Kcal

	28日	29日	30日
朝食	味噌汁 半片生姜焼 金平牛蒡 654 Kcal	スライスパン チョコフレーク アンサンブルエッグ 679 Kcal	味噌汁 豚肉とキャベツの中華だれ炒め 納豆 669 Kcal
昼食	パン おにぎり 飲物 デザート Kcal	スパゲティミートソース スイートコーンフライ レタスと水菜のサラダ 702 Kcal	シーフードバターライス カレールー包み揚げ 生野菜 693 Kcal
夕食	ブラウンシチュー ハムエッグフライ 生野菜 1093 Kcal	鯖の立田揚 大根南蛮煮 味噌汁 プリン 1053 Kcal	チーズタッカルビ風 春雨酢の物 若布スープ 1005 Kcal

梅雨の季節になりました!!

「梅雨」は1年中でもっとも雨がたくさん降る季節です。ジメジメして食中毒を起こす細菌が大活躍します。食べ物の中に食中毒の細菌がふえても、味やにおいに変りません。また、食べ物に細菌がつくと、あっという間に増えて食中毒の原因になります。



間隔をあけて並びましょう!



ご協力をお願いします。

《食中毒を防ぐには…》

1. 石けんで手をよく洗いましょう
2. 調理したものは、すぐに食べましょう
3. 生で食べることは、なるべくやめましょう
4. 食品は新しいものを買きましょう
5. 食器、はしなどは毎日洗いましょう

