



献立のお知らせ



平成29年 6月 11日 ~ 平成29年 6月 24日

日	月	火	水	木	金	土
11	12	13	14	15	16	17
ご飯 えのき茸味噌汁 さんまの塩麹漬焼き 豆腐もずく 菜の花の磯辺和え	ご飯 わかめ味噌汁 豚肉のごまみそ炒め 長芋の煮物 スバゲティサラダ	ご飯 大根味噌汁 ぶりの揚げ浸し ほうれん草なめたけ和え 煮豆	ご飯 小松菜味噌汁 野菜入りオープンオムレツ 信田煮の煮物 たたききゅうり	ご飯 わらび味噌汁 鶏肉の生姜つけ焼き きゃべつの和風炒め かぶしモン和え	ご飯 焼きばらのり味噌汁 麻婆茄子 しそ豆腐 ブロッコリーのさっぱり和え	ご飯 もずく味噌汁 ほきの味噌焼き かぼちゃの含め煮 小松菜わさび和え
18	19	20	21	22	23	24
しらすとしば漬の混ぜご飯 清し汁 あぶり焼きチキン 炊き合わせ 白菜の酢のもの	ご飯 卵味噌汁 イカカツとクリームコロッケ ひじき炒め ほうれん草のごま和え	天津丼 ぜんまい味噌汁 春雨炒め きゅうりのナムル	ご飯 なめこ味噌汁 肉豆腐 白菜の塩炒め もずく酢	ご飯 とろろ昆布味噌汁 蒸し鶏 ごま醤油かけ ほうれん草のバター醤油炒め かぼちゃの錦煮	ご飯 板ふ味噌汁 かれいの漬け焼き なすのだし煮 菜の花のみそ和え	カレー南蛮 蒸しゅうまい もやしサラダ

※都合により献立の内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

《豆知識・雑学コーナー》

***** 『食中毒』 について①*****

食中毒を引き起こす主な原因は「細菌」と「ウイルス」です。

「細菌」 温度や湿度などの条件がそろって食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることにより食中毒を引き起こします。

「ウイルス」 低温や乾燥した環境中で長く生存します。細菌のように食べ物の中では繁殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。

※次回は夏場に多く発生する、「細菌」が原因となる食中毒について詳しくお話しします。



どれもみんな美味しかったです。残さず全部食べました。

小野 たけ 様

※メニュー
ご飯・卵味噌汁・鶏肉の鍋照り煮
五目野菜炒め・たたききゅうり



今回に献立のポイントは・・・
6月15日は「生姜の日」なので「鶏肉の生姜のつけ焼き」を取り入れました。
生姜は解毒作用の他に肩こりや疲労回復にも効果があります。