



		日	月	火	水	木	金	土	
		食中毒予防の三原則			1	2	3	4	5
朝食	<p>安心して食事をするためには、衛生管理が大切です！抵抗力が弱っていると症状が重たくなることがあります。食中毒の発生時期は、細菌が増殖しやすい梅雨や暑い夏の時期が中心です。まずは手洗いをしっかりするように心掛けましょう！</p>	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁 梅干し	ごはん マンチカツとエビフライ 小松菜の炒め物 冷やし冬瓜 味噌汁	ごはん 鶏の鯉焼き 切り干し大根の煮物 もやしの和え物 味噌汁	ごはん プレーンオムレツ 味噌汁 漬物	ごはん 大豆ミートバーグ 味噌汁 漬物	ごはん ホッケの塩麴焼き 味噌汁 漬物	ごはん 磯巻き卵 味噌汁 漬物	
昼食		ごはん ミンチカツとエビフライ 小松菜の炒め物 冷やし冬瓜 味噌汁	ごはん 豚の香味炒め 高野の煮物 白菜のお浸し 味噌汁	ごはん 鶏の唐揚げ キャベツの炒め煮 胡瓜の昆布和え 味噌汁	ごはん 豚の香味炒め 高野の煮物 白菜のお浸し 味噌汁	ごはん 赤魚の焼き浸し もやしの炒め物 南瓜サラダ 味噌汁	サラダ寿司 里芋の煮物 茶碗蒸し 味噌汁	ぶっかけうどん 豚と絹揚げの炒め煮 法連草のパンパントレサラダ	
夕食		ごはん 鶏の鯉焼き 切り干し大根の煮物 もやしの和え物 味噌汁	ごはん 鯖の塩焼き キャベツの炒め煮 胡瓜の昆布和え 味噌汁	ごはん 絹揚げの炊き合わせ 大根の金平 味噌汁 漬物	ごはん 鯖の塩焼き キャベツの炒め煮 胡瓜の昆布和え 味噌汁	ごはん 絹揚げの炊き合わせ 大根の金平 味噌汁 漬物	ごはん 回鍋肉 枝豆がんもの煮物 ブロッコリーのスローサラダ 中華スープ	ごはん レモンチキン 大豆のコンソメ煮 味噌汁 フルーツ	
		1533kcal	1411kcal	1491kcal	1511kcal	1374kcal			
		6	7	8	9	10	11	12	
朝食	パン 照り焼き肉団子 コンソメスープ フルーツ	ごはん スクランブルエッグ 味噌汁 佃煮	ごはん 野菜ミンチ巻き 味噌汁 漬物	ごはん だし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん チキンピカタ 味噌汁 梅くらげ	ごはん えびつみれの煮物 味噌汁 漬物	ごはん 小松菜のソテー 味噌汁 漬物		
昼食	ごはん 牛皿 白菜の塩だしトロミ炒め 奴豆腐 味噌汁	ごはん 豚の野菜炒め 烏賊袷紗焼き ブロッコリーの香味和え 味噌汁	ごはん 鶏の唐揚げ 蓮根の煮物 パンサンスー 味噌汁	ハヤシライス コーンクリームコロッケ ブロッコリーのマヨサラダ フルーツ	ごはん 鯖の味噌煮 白ナの炒め物 はすのさんばい(山口郷土) 清汁	鶏そぼろと卵の二色丼 もやしの炒め物 アスパラの香味トレサラダ 味噌汁	ごはん 豚のオイスター炒め 牛蒡と揚げの炒め煮 中華スープ 杏仁豆腐のマゴースソースかけ		
夕食	ごはん パンパシウスのソテー 切り干し大根の煮物 カリフラワーの胡麻トレサラダ 味噌汁	ごはん メルの生姜煮 うまい菜の炒め物 白菜のピーナツ和え 味噌汁	ごはん ホキのグリル キャベツとツナの炒め煮 味噌汁 ヨーグルトのハチミツソースかけ	ごはん 銀ひらすの照り焼き 大豆煮 胡瓜の酢の物 豚汁	ごはん カツどじ 白菜とイカの塩煮 味噌汁 フルーツ	ごはん 合鴨スライスとカニシューマイ 茎わかめ煮物 さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん 鯖の若狭焼き 卵の花 大根のごま酢 味噌汁		
		1336kcal	1412kcal	1465kcal	1528kcal	1567kcal	1486kcal	1415kcal	
		13	14	15	16	17	18	19	
朝食	パン 洋風だし巻き ポタージュ フルーツ	ごはん チキンナゲット 味噌汁 漬物	ごはん ホッケグリル 味噌汁 漬物	ごはん ハムチーズピカタ 味噌汁 佃煮	ごはん ポテトミンチ巻き 味噌汁 漬物	ごはん だし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん さつま揚げの煮物 味噌汁 漬物		
昼食	ごはん 精進の炊き合わせ 大根の金平 味付き胡麻豆腐 赤だし	散らし寿司 絹揚げの煮物 キャベツの和え物 味噌汁	冷やし中華 里芋の鶏そぼろ煮 もやしのリンゴトレサラダ	ごはん ポークチャップ 南瓜のミルク煮 キャベツの塩レモン和え 味噌汁	ごはん 鶏大根 奴豆腐の味噌だれ ブロッコリーのスローサラダ とろろ汁	ごはん パンパシウスの香草パン粉焼き 法連草の炒め煮 おくずかけ(宮城郷土) フルーツ	ごはん 鶏のさっぱり煮 キャベツのじゃこ炒め オクラのおろし和え 味噌汁		
夕食	ごはん ハンバーグステーキソース 高野のサイコロ煮 味噌汁 チリメン山椒	ごはん 肉じゃが 松風焼き ブロッコリーのピリ辛和え 味噌汁	ごはん タンドリーチキン 小松菜のソテー 冷やし冬瓜 味噌汁	ごはん ホキの揚げ浸し 一口がんもの煮物 隠元の洋風お浸し 味噌汁	ごはん 擬製豆腐 白菜の煮物 もやしの塩麴トレサラダ 味噌汁	ごはん 麻婆茄子 烏賊袷紗焼き 南瓜サラダ 味噌汁	麦ごはん 鯖の香味焼き 大豆と海老の煮物 味噌汁 胡瓜の浅漬け風		
		1431kcal	1437kcal	1440kcal	1398kcal	1378kcal	1456kcal	1379kcal	
		20	21	22	23	24	25	26	
朝食	パン 磯巻き卵 コンソメスープ フルーツ	ごはん 豚の筑前煮風 味噌汁 漬物	ごはん だし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん 海鮮豆腐ステーキ 味噌汁 漬物	ごはん スクランブルエッグ 味噌汁 漬物	ごはん カニつみれの煮物 味噌汁 漬物	ごはん 海老そぼろだし巻き 味噌汁 梅くらげ		
昼食	ごはん ホッケの南蛮漬け 卵の花 白菜の和え物 味噌汁	ごはん ミートスパゲッティ ミニオムレツ 切り干し大根のマヨサラダ コンソメスープ	ごはん チンジャオロース えびシューマイ 味噌汁 フルーツ	ごはん メルの唐揚げ 枝豆とベーコンのソテー 大根の和風トレサラダ ポタージュ	シーフードカレー 漬物 ホタテフライ もやしのリンゴトレサラダ フルーツ	ごはん 酢鶏 奴豆腐 白菜の和え物 中華スープ	ごはん 秋刀魚の山椒煮 ひじきの煮物 白ナの洋風だし巻き 味噌汁		
夕食	ごはん 豚の胡麻醤油炒め 高野の煮物 味噌汁 フルーツ	ごはん 赤魚の煮付け キャベツの炒め煮 隠元の香味トレ和え 味噌汁	ごはん 鯛の生姜煮 法連草のソテー カリフラワーのバジルトレサラダ 味噌汁	ごはん 鶏の柚子風味グリル 蓮根の煮物 青梗菜の山葵和え 豚汁	ごはん 豚の塩ダレ炒め 冬瓜の煮物 刻みとろろの梅和え 味噌汁	ごはん かれいの魚田 大根と豚バラの煮物 ブロッコリーのレモン和え 清汁	ごはん ハンバーグドミソース もやしとツナの炒め物 味噌汁 ヨーグルトのハチミツソースかけ		
		1276kcal	1375kcal	1445kcal	1471kcal	1467kcal	1405kcal	1437kcal	
		27	28	29	30	31	<p>夏は野菜をしっかり摂りましょう！</p> <p>熱中症などに負けない体をつくるためにも、野菜はとても大切です。</p> <p>体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維など、栄養素がたくさん含まれています。</p> <p>そんな野菜不足解消のカギは「朝食」です。一日のスタートの朝食からきちんと野菜を取り入れてみませんか？積極的に摂取し、暑い夏を乗り切りましょう！</p>		
朝食	パン クリームチキン コンソメスープ フルーツ	ごはん 洋風だし巻き 味噌汁 漬物	ごはん メヌケの焼き浸し 味噌汁 漬物	ごはん お魚厚揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん プレーンオムレツ 味噌汁 漬物				
昼食	木の葉丼 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツのピーナツトレサラダ 味噌汁	ごはん ホッケの塩麴焼き 蓮根肉金平 マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 鶏の豆鼓蒸し ひじきの煮物 南瓜サラダ かきたま汁	ごはん 豚の和風炒め 卵豆腐 もやしの麴ナムル 赤だし	枝豆ごはん シロネダラの煮付け キャベツのソテー ポテトサラダ 味噌汁				
夕食	ごはん パンパシウスのグリル 大豆煮 揚げ茄子の酢の物 味噌汁	ごはん 肉団子の野菜あん 切り干し大根の煮物 ブロッコリーの香味和え 味噌汁	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ 豚の炒め物 胡瓜のごま酢 味噌汁	ごはん 白身魚のカツ 絹揚げと糸昆布の炒め煮 味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏の梅風味焼き 牛蒡の煮物 白菜の豆乳和え 味噌汁				
		1274kcal	1415kcal	1463kcal	1439kcal	1384kcal			