



6 月 分 献 立 表



勝山学園

注：下記献立内容は、食材の都合により変更する場合があります。

月	火	水	木	金	土
					休み
3 ご飯 豚肉の生姜焼き 大根の煮物 味噌汁 694 キロカロリー	4 ご飯 ハンバーグ コールスローサラダ コンソメスープ 780 キロカロリー	5 カレーライス 揚げ物 玉ねぎのサラダ デザート 978 キロカロリー	6 ご飯 白身魚のあんかけ 突きコンニャクの煮物 味噌汁 608 キロカロリー	7 ご飯 油淋鶏 ほうれん草白和え 味噌汁 878 キロカロリー	8 高菜チャーハン シュウマイ 中華スープ ジュース 598 キロカロリー
10 豚丼 きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁 果物 868 キロカロリー	11 ご飯 魚の煮付け 竹輪とキャベツの炒り煮 すまし汁 516 キロカロリー	12 ご飯 ジャージャー麺 チーズチヂミ ワカメスープ 1083 キロカロリー	13 ご飯 鶏と野菜のトマト煮 スパゲティサラダ 味噌汁 758 キロカロリー	14 ご飯 はさみ豚カツ 切干大根の煮物 すまし汁 812 キロカロリー	15 ロールパン ナポリタンスパゲティ ポタージュスープ 牛乳 939 キロカロリー
17 ご飯 鶏つくねの照り焼き もやしと竹輪の胡麻和え 味噌汁 657 キロカロリー	18 ご飯 豚骨ラーメン 餃子 果物 898 キロカロリー	19 ご飯 魚のちゃんちゃん焼き キャベツの和え物 味噌汁 ジュース 586 キロカロリー	20 ご飯 酢豚 高野豆腐の含め煮 中華スープ 730 キロカロリー	21 ご飯 鶏ソテーきのこソースかけ 南瓜サラダ 味噌汁 漬)煮豆 956 キロカロリー	22 休み
24 イングリッシュマフィン ポテトサラダ 野菜スープ コーヒーゼリー 547 キロカロリー	25 ご飯 焼き魚 厚揚げのあんかけ 豚汁 804 キロカロリー	26 ご飯 春巻き さつまいもと糸昆布の煮物 たまごスープ 746 キロカロリー	27 味ご飯 冷やしうどん 野菜のかき揚げ ジュース 923 キロカロリー	28 ご飯 松風焼 小松菜の和え物 若竹汁 585 キロカロリー	29 カレーライス スパニッシュオムレツ 野菜サラダ 878 キロカロリー

★栄養一口メモ★

食中毒を予防しよう

食中毒予防の三原則は、食中毒菌を「付けない」「増やさない」「やっつける」です。

具体的な注意は、

- ・冷凍・冷蔵食品を購入したら、なるべく早く帰宅し、冷凍・冷蔵庫へ
- ・冷蔵庫内は10℃以下、冷凍庫内は-15℃以下に
- ・繰り返しの冷凍は避ける
- ・手洗いを十分に。(生物、卵を扱った後は調理中でも)
- ・加熱は十分に行う

食中毒予防の3原則

