

6月献立表



ごきげん倶楽部 しゃんしゃん

日	曜日	おひる	おやつ	エネルギー (kcal)	塩分(g)
1	土	ご飯 煮込みハンバーグ カリフラワーとベーコンのソテー 菜の花と白菜のシーザーサラダ みそ汁 果物	チョコチップケーキ	537	3.1
2	日	お休み			
3	月	みそラーメン 肉団子の甘酢あんかけ 大根とわかめの和風サラダ ゆかりおにぎり 果物	プリン(シロップ)	461	3.8
4	火	ご飯 魚の南蛮酢がけ 里芋の煮ころがし 切干大根とツナのサラダ みそ汁 果物	ピザトースト	469	3.1
5	水	ご飯 ミックスフライ 大根とさつま揚げの煮物 キャベツのごまドレサラダ コンソメスープ 果物	甘納豆蒸しパン	544	3.1
6	木	焼き鳥丼 のっぺ風煮 三色ナムル すまし汁 果物	よもぎ水ようかん	484	2.5
7	金	ご飯 豚肉の生姜焼き 切昆布の炒め煮 白菜と小松菜のおかか和え みそ汁 果物	バナナケーキ	528	3.8
8	土	たぬきうどん 車麩の卵とじ ごぼうとひじきのサラダ わかめおにぎり 果物	オレンジゼリー	408	2.4
9	日	お休み			
10	月	中華丼 里芋とインゲンの煮物 ブロッコリーとツナのサラダ わかめスープ 果物	黒糖ケーキ	469	3.8
11	火	ご飯 鶏肉のチリソース 卵の花 チンゲン菜の中華サラダ 中華スープ 果物	あんみつ	585	3.7
12	水	かけそば 小エビのかき揚げ 春菊の白和え 塩昆布おにぎり 果物	コーヒーゼリー	512	2.9
13	木	ご飯 魚のネギソースがけ なすの煮浸し 春雨サラダ みそ汁 果物	南瓜ケーキ	510	3.6
14	金	キーマカレー ブロッコリーときのこのソテー マカロニサラダ オクラスープ 果物	ココアプリン	572	3.8
15	土	ご飯 サバの竜田揚げ 高野豆腐の含め煮 菜の花の辛子和え すまし汁 果物	紅茶ケーキ	456	2.7



食材の状況により献立が変更になる場合があります。予めご了承ください。

気候が暖かく、湿気が多くなる梅雨から夏にかけては食中毒が発生しやすくなります。多くの食中毒症状は、細菌・ウイルスが体内に入った1~2日後に起こりますが、細菌の種類によって食後30分程度で起こったり、逆に1週間ほどたってから起こる場合もあります。嘔吐や下痢など、食中毒と思われる症状が見られたら早めに受診しましょう。

<食品の工夫による対策>

ワサビやショウガなどの薬味野菜の辛味成分や、ネギやニンニクに含まれる硫化アリルには殺菌作用があります。また、梅干しや食用酢も高い防腐・殺菌作用を持つため、料理に意識的に取り入れましょう。

また、食物繊維や乳酸菌を多く含む食材で腸内環境を整え免疫力を付けることも食中毒予防につながります。

