

週間予定献立表

令和7年6月

6月15日は
父の日

	6月9日(月)	6月10日(火)	6月11日(水)	6月12日(木)	6月13日(金)	6月14日(土)
昼食	ごはん 味噌汁(高野豆腐、葱) 肉豆腐 春巻き 青菜のツナ和え マスカットゼリー	ごはん 味噌汁(麩、葱) 赤魚の青のり焼き ビーフンソテー 菜の花おかか和え パイン缶	スパゲティミートソース コンソメスープ(キャベツ)  カリフラワーマヨ和え イチゴゼリー	ごはん 味噌汁(チンゲン菜) 豚肉とねぎの塩炒め 豆腐と春菊のさっと煮 茄子の和風和え デザートムース(ぶどう)	ごはん 味噌汁(白菜) さばの煮つけ 南瓜コロッケ もやしと大豆のナムル みかん缶	ごはん 味噌汁(卵、葱) 豚肉のスタミナ炒め ふきの白煮 キャベツとハムのサラダ 洋梨缶
	Kcal 643 蛋白質 25.1g 脂質 20.6g 炭水化物 87.5g 食塩 2.1g	Kcal 519 蛋白質 22.0g 脂質 13.4g 炭水化物 80.7g 食塩 2.1g	Kcal 604 蛋白質 23.3g 脂質 20.7g 炭水化物 82.3g 食塩 2.2g	Kcal 588 蛋白質 21.0g 脂質 19.9g 炭水化物 77.8g 食塩 2.3g	Kcal 587 蛋白質 22.5g 脂質 17.1g 炭水化物 92.6g 食塩 2.4g	Kcal 629 蛋白質 22.5g 脂質 23.8g 炭水化物 78.2g 食塩 2.3g



私たちの体の半分以上は水分です。体の水分量は赤ちゃんは70～80%あるのに比べ、高齢になると約50%になっており、ちょっとしたことで脱水を起こしやすい状態です。脱水の症状は、皮膚や口唇、舌の乾燥、皮膚の弾力性低下、微熱、食欲低下、易疲労感、脱力、立ちくらみ、意識障害、血圧低下、頻脈などですが、元気がない、ぐったりしている、反応が鈍いなどの症状も見られます。成人の場合、食事も含めて少なくとも1日に2.5リットル以上の水分を補給する必要があると言われています。飲み物だけで補うのは難しい方は、水分量の多い食事を心がけることも大切です。身近なところに飲み物を用意して、こまめに摂りましょう。のどが乾いていなくても、身体は必要としています、意識的に摂りましょう。

	6月16日(月)	6月17日(火)	6月18日(水)	6月19日(木)	6月20日(金)	6月21日(土)
昼食	ごはん 味噌汁(高野豆腐、葱) フライ盛り(サモ、Eビ、カツ) ポテトクリーム煮 菜の花の酢味噌がけ りんご缶	醤油ラーメン  南瓜サラダ オレンジゼリー	ごはん 味噌汁(わかめ、油揚げ) かれいの香味焼 春雨と挽肉の中華炒め キャベツの煮浸し バナナ	ツナ入り炊き込みご飯 すまし汁(豆腐、葱) 鶏肉の胡麻みそ焼き ほうれん草生姜和え マンゴー缶	ごはん 味噌汁(卵、葱) あじの南蛮漬け チンゲン菜の中華炒め ブロッコリーフレンチ和え デザートムース(いちご)	ごはん 味噌汁(もやし、揚げ) 鶏肉の甘辛炒め はんぺんフライ 春菊の辛子和え プリン
	Kcal 646 蛋白質 20.3g 脂質 17.0g 炭水化物 103.9g 食塩 2.5g	Kcal 572 蛋白質 17.5g 脂質 16.2g 炭水化物 89.8g 食塩 3.9g	Kcal 504 蛋白質 23.0g 脂質 9.3g 炭水化物 83.8g 食塩 2.3g	Kcal 545 蛋白質 22.4g 脂質 16.6g 炭水化物 76.5g 食塩 2.3g	Kcal 508 蛋白質 24.2g 脂質 11.5g 炭水化物 77.3g 食塩 2.8g	Kcal 589 蛋白質 23.3g 脂質 13.5g 炭水化物 92.7g 食塩 2.5g

食中毒予防の三原則



6月になり気温が高くなる日やジメジメした日が増えていきます。これからの季節は夏の食中毒に注意が必要です。食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。細菌による食中毒を予防するためには、①細菌を食べ物に「つけない」②食べ物に付着した細菌を「増やさない」③食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」という3つのことが原則となります。常温放置を避け、買ったものはすぐに冷蔵庫へ入れましょう。調理前、食べる前は手を洗いましょう。