




週間予定献立表

令和8年6月





	6月8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)	6月13日(土)																																																											
昼食	ポークカレー コンソメスープ(キャベツ)  福神漬け もやし中華サラダ ミルクデザート(いちご)	ごはん 味噌汁(白菜) 牛肉とピーマンのオイスター風味 枝豆しんじょの煮物 ほうれん草カニカマ和え オレンジ	ごはん 味噌汁(豆腐・葱) さばのみりん焼き 金平ごぼう 菜の花辛子和え ぶどうゼリー	肉うどん  ジャーマンポテト 蒸しパン(チョコチップ)	ごはん 味噌汁(卵、葱) 赤魚の粕漬け焼 心きの炒り煮 キャベツとハムのサラダ パイン缶	たまご粥 味噌汁(高野豆腐、葱) 鶏大根煮 コロッケ なすの生姜和え オレンジゼリー 																																																											
	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th><th>蛋白質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩</th></tr> <tr> <td>553</td><td>19.8g</td><td>14.9g</td><td>77.1g</td><td>3.8g</td></tr> </table>	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	553	19.8g	14.9g	77.1g	3.8g	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th><th>蛋白質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩</th></tr> <tr> <td>588</td><td>18.0g</td><td>22.8g</td><td>74.6g</td><td>2.8g</td></tr> </table>	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	588	18.0g	22.8g	74.6g	2.8g	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th><th>蛋白質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩</th></tr> <tr> <td>544</td><td>22.9g</td><td>15.4g</td><td>86.4g</td><td>2.6g</td></tr> </table>	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	544	22.9g	15.4g	86.4g	2.6g	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th><th>蛋白質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩</th></tr> <tr> <td>529</td><td>21.6g</td><td>13.7g</td><td>76.8g</td><td>3.7g</td></tr> </table>	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	529	21.6g	13.7g	76.8g	3.7g	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th><th>蛋白質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩</th></tr> <tr> <td>480</td><td>21.8g</td><td>9.7g</td><td>78.0g</td><td>2.6g</td></tr> </table>	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	480	21.8g	9.7g	78.0g	2.6g	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th><th>蛋白質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩</th></tr> <tr> <td>558</td><td>22.8g</td><td>18.3g</td><td>75.5g</td><td>3.1g</td></tr> </table>	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	558	22.8g	18.3g	75.5g
Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩																																																													
553	19.8g	14.9g	77.1g	3.8g																																																													
Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩																																																													
588	18.0g	22.8g	74.6g	2.8g																																																													
Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩																																																													
544	22.9g	15.4g	86.4g	2.6g																																																													
Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩																																																													
529	21.6g	13.7g	76.8g	3.7g																																																													
Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩																																																													
480	21.8g	9.7g	78.0g	2.6g																																																													
Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩																																																													
558	22.8g	18.3g	75.5g	3.1g																																																													

食中毒予防の三原則

食中毒に注意しましょう



6月になり気温が高い日やジメジメした日が増えていきます。北海道もどんどん毎年気温が高くなりますね。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。

	6月15日(月)	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月20日(土)																																																											
昼食	ごはん 味噌汁(高野豆腐、葱) 豚肉のジンギスカン風 かぶの海老あん煮 オクラの磯和え りんご缶	冷やしためきそば  いんげんの金平風 ピーチゼリー	野菜カレー コンソメスープ(チンゲン菜) キャベツサラダ 福神漬け イチゴヨーグルト	ごはん 味噌汁(玉葱・揚げ) オムレツデミソース もやしソテー 菜の花しらす和え 洋梨缶	味噌ラーメン  春巻き 青りんごゼリー	ごはん 味噌汁(卵、葱) さばの塩焼き 花形豆腐の含め煮 ほうれん草ピーナッツ和え マンゴー缶																																																											
	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th><th>蛋白質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩</th></tr> <tr> <td>589</td><td>24.1g</td><td>18.6g</td><td>78.6g</td><td>1.9g</td></tr> </table>	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	589	24.1g	18.6g	78.6g	1.9g	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th><th>蛋白質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩</th></tr> <tr> <td>486</td><td>17.1g</td><td>13.2g</td><td>77.4g</td><td>3.2g</td></tr> </table>	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	486	17.1g	13.2g	77.4g	3.2g	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th><th>蛋白質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩</th></tr> <tr> <td>582</td><td>14.9g</td><td>19.7g</td><td>80.5g</td><td>3.3g</td></tr> </table>	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	582	14.9g	19.7g	80.5g	3.3g	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th><th>蛋白質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩</th></tr> <tr> <td>538</td><td>15.6g</td><td>15.7g</td><td>86.3g</td><td>2.7g</td></tr> </table>	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	538	15.6g	15.7g	86.3g	2.7g	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th><th>蛋白質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩</th></tr> <tr> <td>610</td><td>21.3g</td><td>18.3g</td><td>93.0g</td><td>3.6g</td></tr> </table>	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	610	21.3g	18.3g	93.0g	3.6g	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th><th>蛋白質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩</th></tr> <tr> <td>556</td><td>24.1g</td><td>15.4g</td><td>80.2g</td><td>2.3g</td></tr> </table>	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	556	24.1g	15.4g	80.2g
Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩																																																													
589	24.1g	18.6g	78.6g	1.9g																																																													
Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩																																																													
486	17.1g	13.2g	77.4g	3.2g																																																													
Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩																																																													
582	14.9g	19.7g	80.5g	3.3g																																																													
Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩																																																													
538	15.6g	15.7g	86.3g	2.7g																																																													
Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩																																																													
610	21.3g	18.3g	93.0g	3.6g																																																													
Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩																																																													
556	24.1g	15.4g	80.2g	2.3g																																																													

「脂質異常症」を予防する食生活とは

☑してみましょう!



高LDLコレステロール血症、高トリグリセリド血症、低HDLコレステロール血症などの血液中の脂質の異常を総称して「脂質異常症」といいます。血液中の脂質の異常があっても自覚症状がない場合がほとんどですが、放置すると血管の壁に血液中のコレステロールが付着して動脈硬化が進行し、心筋梗塞、脳梗塞、下肢の動脈閉塞など命に関わる病気や日常生活に支障をきたす病気を起こしやすくなります。

以下に当てはまる方は、食生活を見直していきましょう!

- 揚げ物や肉料理を毎日食べる
- お酒が好きで飲みすぎることも多い
- 水分はあまり摂らない
- 野菜は苦手
- 魚よりも肉料理の方が多い
- 夜食や間食を摂る
- 早食いである
- ジュースや甘い缶コーヒーなどを良く飲む