

6月のお献立

山県グリーンポートテイクアセンター

月	火	水	木	金	土
					1日 赤飯 すまし汁 鯖の味噌煮 里芋煮付け 菜花の辛子和え 黒ゴマプリン
3日 ごはん かぼちゃスープ ホキのカレムニエル キャベツと卵ソテー フルーチェ カスタードケーキ ミルクティ	4日 牛鍋丼 キャベツの味噌汁 ほうれん草の錦糸和え アロエ入りフルーツポンチ	5日 ごはん すまし汁 冷しゃぶ 金平蓮根 メロン	6日 肉うどん 菜めし 南瓜と昆布の煮付け パイン缶	7日 ごはん 吉野汁 選べるおかず ぜんまいの煮付け オレンジ	8日 松花堂弁当 ご飯・すまし汁 松風餅・金平ごぼう グリーンサラダ・みかん缶
10日 炒飯 春雨スープ フロコリーの青じそ和え コンポート	11日 ごはん 里芋の味噌汁 選べるおかず ソフトいなりの含め煮 ほうれん草のおひたし	12日 冷やしきしめん わかめご飯 京あわせの煮付け 杏仁豆腐	13日 ごはん もやしの味噌汁 揚げたて天ぷら 胡瓜の酢の物 黄桃缶	14日 カレーライス ささみのチーズフライ コールスローサラダ ヨーグルト和え	15日 ごはん ザーサイスープ 回鍋肉 アスパラサラダ 手作り杏仁豆腐
プリン	大島まんじゅう ほうじ茶	ワッフル カルピス	ドーナッツ カフェオレ	たい焼き 玄米茶	オムレットケーキ レモンティー
17日 ソースカツ丼 すまし汁 高野豆腐の煮物 オクラのおかか和え	18日 ごはん 吉野汁 鶏肉の照り煮 インゲン味噌マヨネーズ和え みかん缶	19日 ごはん なめこ汁 アジの南蛮漬け 小海老のドレッシング メロン	20日 ごはん 具だくさん汁 選べるおかず 金平蓮根 バナナ	21日 冷やしたぬきそば かおりごはん 金平ごぼう フルーツカクテル	22日 ごはん 豆腐の味噌汁 カレーのおろし煮 イカと青梗菜の炒め オレンジ
24日 どら焼き ほうじ茶	25日 パピーシュー ミルクティ	26日 パウムクーヘン 紅茶	27日 たこ焼き 玄米茶	28日 マーブルケーキ レモンティー	29日 小倉パン カフェ・オ・レ
ごはん すまし汁 選べるおかず 枝豆がんとどきの煮付け パイン缶	味噌ラーメン 小ごはん 蒸し焼売 フルーツポンチ	ワンプレートランチ	ごはん 白菜の味噌汁 ススキの竜田揚げポン酢かけ 茄子香味炒め ほうれん草のゴマ和え もみじまんじゅう ほうじ茶	ごはん えぎの味噌汁 ホキの照り焼き ぜんまいの煮付け 菜花の辛子和え シフォンケーキ カルピス	ごはん じゃが芋の味噌汁 鶏肉唐揚げ薬味ソースかけ オニオンサラダ バナナ
マドレーヌ ミルクティ	水まんじゅう ほうじ茶	選べるおやつ 玄米茶			ミルクケーキ カフェオレ

平成25年

選べる おかず メニュー

7日 金曜日	11日 火曜日	20日 木曜日	24日 月曜日
A: 鯖のつけ焼き	A: タラの揚げ煮	A: ポークピカタ	A: 焼き肉(豚肉)
B: 鶏肉のみぞれ煮	B: 豚肉と茄子の香り炒め	B: 鯖の塩焼き	B: 鮭のチーズ焼き

献立の内容に変更がある場合がございますのでご了承ください。

7か月の話 その式 ~梅雨の季節は...~

ぽかぽか暖かい春から夏に変わり、じめじめとしてくる季節になりました。湿度が多い時には、食中毒に要注意です。食中毒は1年を通して発生していますが、6月から10月にかけて最も発生件数が多い時期となります。今回は「食中毒予防の3原則」をご紹介します。

①菌をつけない!

・食品を取り扱う前に、手を丁寧にしっかりと洗いましょう。

・肉・魚は容器やラップ、ビニール袋などに入れ、他の食品とくっつかないように保存しましょう。

②菌を増やさない!

・生ものは、食べる直前に冷蔵庫から出すようにしましょう
・生もの・調理した料理は早めに食べるようにし、保存する場合は冷蔵庫・冷凍庫にすぐしまいましょう。

③菌をやっつける!

・まな板・包丁などの調理用具は、漂白剤や熱湯で定期的に消毒しましょう。

人の手にはたくさんの微生物が付着しており、人の手から食材に菌がつき、どれだけ衛生的に調理された料理でも汚染されてしまいます。食中毒を予防するには「手洗い」が重要です。流水で洗浄しただけでは、細菌が手指表面に浮き出し、食品に付着しやすくなります。薬用石けんも使用して、十分に洗い流してください。また、つまめ・指先・指の間・親指のまわり・しわは汚れが残りがやすい所なので意識して洗いましょう。手を洗った後は、必ず乾いた清潔なタオルを使用しましょう。濡れたタオルには雑菌が繁殖していることが多いため、せっかくなれいに洗った手が汚れてしまいます。みなさま、正しい手洗いしていますか?

★お知らせ★

13日(木)・・・屋台の揚げたてサクサク天ぷら
26日(水)・・・ワンプレートランチ
(サンドウィッチ、たこ焼き、カップ散らし寿司など賑やかなお食事です。)