

★北辰館食堂から【2017年9月】

皆さんもニュースなどでご存じだと思います、O157についてお話しします。  
O157(腸管出血性大腸菌)は家畜の腸に存在し、家畜から糞尿を経て土壌や水、野菜などに広く存在します。それが人間の口に入ることによってO157食中毒が発生します。食中毒の発生の予防につきましては食堂では下記のとおり対応しております。

- ・肉の加熱は75℃以上1分以上の加熱をする
- ・食品は冷蔵庫ないし冷凍庫で保存する
- ・野菜と生肉の包丁や器具をわける
- ・調理器具の洗浄と消毒を行う
- ・トイレ後や作業中の手洗いの徹底
- ・野菜の洗浄
- ・調理従事者の検便の実施

以上のことを徹底しO157を含め食中毒の発生予防に努めております。

■平成29年9月分 献立表

日付	曜日	朝食	栄養量	夕食	栄養量
9/1	金	ご飯	EN 1022:kcal	ご飯	EN 1070:kcal
		スクランブルエッグ	蛋 29.7:g	鱈の竜田揚げ	蛋 41.6:g
		ごぼうサラダ	加 429:mg	もやしとワカメの和え物	加 257:mg
		スープ(卵・ワカメ)	鉄 4.1:mg	みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	鉄 4.5:mg
		トマトサラダ(サラダバー)	塩 3.6:g	フライドオニオン&ブロッコリーのサラダ	塩 3.6:g
		牛乳	脂 39.6:g	ヨーグルト	脂 40.8:g
9/2	土	ご飯	EN 821:kcal	ご飯	EN 1072:kcal
		いわしの生姜煮	蛋 35.3:g	八宝菜	蛋 33.9:g
		にら玉	加 353:mg	春巻	加 256:mg
		みそ汁(なめこ・豆腐)	鉄 4.1:mg	ザーサイ	鉄 4.0:mg
		グレープフルーツ	塩 2.7:g	中華スープ(卵・わかめ)	塩 5.9:g
		牛乳	脂 18.6:g	ツナ&ビーンズサラダ(サラダバー)	脂 38.9:g
				ヨーグルト	
9/3	日	ご飯	EN 1057:kcal	ハヤシライス	EN 1297:kcal
		ミートボール	蛋 39.5:g	白身魚フライ	蛋 40.6:g
		オムレツ	加 384:mg	タルタルソース	加 237:mg
		もやしのナムル	鉄 4.9:mg	スープ(卵・ワカメ)	鉄 2.5:mg
		みそ汁(大根・油揚げ)	塩 4.5:g	オクラ&ハムサラダ(サラダバー)	塩 5.6:g
		ハムサラダ(サラダバー)	脂 41.3:g	ヨーグルト	脂 67.7:g
		牛乳			
9/4	月	ご飯	EN 1024:kcal	ご飯	EN 1164:kcal
		ささみフリッター	蛋 40.2:g	ソースとんかつ	蛋 41.9:g
		ひじきの炒め煮	加 556:mg	ポテトサラダ	加 201:mg
		漬け物	鉄 4.4:mg	みそ汁(白菜・板麩)	鉄 3.0:mg
		みそ汁(小松菜・油揚げ)	塩 4.6:g	ワカメ&コーンサラダ(サラダバー)	塩 4.4:g
		コーンサラダ(サラダバー)	脂 32.7:g	ヨーグルト	脂 43.7:g
		牛乳			

9/5	火	鮭のクリームスパゲッティ	EN	1039:kcal	ご飯	EN	1059:kcal
		ミートボール	蛋	43.2:g	タンドリーチキン	蛋	47.0:g
		スープ(卵・ワカメ)	加	406:mg	パンプキンサラダ	加	274:mg
		パインアップル	鉄	4.5:mg	みそ汁(大根・油揚げ)	鉄	4.6:mg
		牛乳	塩	5.4:g	蒸し鶏&海草サラダ(サラダバー)	塩	5.0:g
			脂	31.8:g	ヨーグルト	脂	30.4:g
9/6	水	ご飯	EN	1046:kcal	ご飯	EN	968:kcal
		豚肉の葱塩焼き	蛋	40.3:g	白身魚のムニエル	蛋	39.1:g
		おから炒り	加	391:mg	ガリバタポテト	加	243:mg
		みそ汁(小松菜・豆腐)	鉄	3.5:mg	豚汁	鉄	3.0:mg
		シーザーサラダ(サラダバー)	塩	4.0:g	きのこソテー&ベーコンサラダ(サラダバー)	塩	4.3:g
			脂	36.7:g	ヨーグルト	脂	26.9:g
9/7	木	ご飯	EN	952:kcal	キーマカレーライス	EN	797:kcal
		焼き魚・さば塩焼き	蛋	37.1:g	いかリングフライ	蛋	31.7:g
		マカロニサラダ	加	312:mg	スープ	加	195:mg
		みそ汁(なめこ・豆腐)	鉄	3.4:mg	ナッツ&アボカドサラダ(サラダバー)	鉄	3.6:mg
		オレンジ	塩	3.5:g	ヨーグルト	塩	3.3:g
			脂	30.4:g		脂	46.3:g
9/8	金	コッペパン	EN	850:kcal	ビビンバ	EN	1150:kcal
		クリームコロッケ	蛋	23.4:g	チキンカツ	蛋	44.2:g
		ナポリタン	加	377:mg	スープ(卵・もやし・わかめ)	加	308:mg
		オニオンスープ	鉄	2.3:mg	フライドオニオン&ブロッコリーのサラダ	鉄	5.7:mg
		トマトサラダ(サラダバー)	塩	5.5:g	ヨーグルト	塩	4.2:g
			脂	37.6:g		脂	45.7:g
9/9	土	ご飯	EN	896:kcal	ご飯	EN	1106:kcal
		ハムエッグ	蛋	29.3:g	牛カルビ焼肉	蛋	45.3:g
		とろろ	加	311:mg	小松菜のピーナッツ和え	加	310:mg
		みそ汁(じゃがいも・ほうれん草)	鉄	3.6:mg	みそ汁(玉葱・豆麴)	鉄	6.2:mg
		バナナ	塩	3.6:g	ツナ&ビーンズサラダ(サラダバー)	塩	3.5:g
			脂	24.5:g	ヨーグルト	脂	40.6:g
9/10	日	ご飯	EN	980:kcal	ご飯	EN	1020:kcal
		はんぺんチーズサンド	蛋	32.6:g	若鶏唐揚げ	蛋	36.8:g
		切干大根の煮物	加	426:mg	ツナサラダ	加	184:mg
		みそ汁(小松菜・えのき)	鉄	3.2:mg	みそ汁(もやし・わかめ)	鉄	2.8:mg
		ハムサラダ(サラダバー)	塩	4.5:g	ヨーグルト	塩	3.1:g
			脂	29.2:g		脂	39.9:g

9/11	月	ご飯	EN	952:kcal	ご飯	EN	1297:kcal
		ソーセージと野菜のカレー炒め	蛋	31.9:g	デミグラスハンバーグ	蛋	42.3:g
		高菜奴	加	487:mg	明太ベンネ	加	227:mg
		みそ汁（白菜・板麩）	鉄	5.6:mg	コーンスープ	鉄	5.4:mg
		コーンサラダ(サラダバー)	塩	6.6:g	ワカメ&コーンサラダ(サラダバー)	塩	5.9:g
		牛乳	脂	28.2:g	ヨーグルト	脂	55.5:g
9/12	火	ご飯	EN	992:kcal	ご飯	EN	1012:kcal
		焼き魚（あじ味噌漬け）	蛋	36.0:g	豚肉の生姜焼き	蛋	47.7:g
		肉じゃが	加	356:mg	ごぼうとコーンのサラダ	加	304:mg
		みそ汁(小松菜・豆腐)	鉄	3.6:mg	みそ汁（大根・油揚げ）	鉄	4.1:mg
		グレープジュース	塩	3.8:g	蒸し鶏&海草サラダ(サラダバー)	塩	4.2:g
		牛乳	脂	17.4:g	ヨーグルト	脂	29.9:g
9/13	水	ご飯	EN	1142:kcal	中華風あんかけご飯	EN	1209:kcal
		豚肉の味噌炒め	蛋	30.7:g	海老のチリソース	蛋	46.9:g
		ポテトサラダ	加	379:mg	スープ（にら・もやし）	加	218:mg
		みそ汁（ほうれん草・豆腐）	鉄	3.5:mg	きのこソテー&ベーコンサラダ(サラダバー)	鉄	2.9:mg
		シーザーサラダ(サラダバー)	塩	3.7:g	ヨーグルト	塩	5.5:g
		牛乳	脂	46.3:g		脂	49.6:g
9/14	木	ロールパン	EN	778:kcal	肉うどん	EN	1307:kcal
		オムレツのクリームソース	蛋	29.5:g	天ぷら盛り合せ	蛋	51.5:g
		コーングラタン	加	359:mg	ナッツ&アボカドサラダ(サラダバー)	加	265:mg
		ミネストローネスープ	鉄	2.7:mg	ヨーグルト	鉄	3.7:mg
		グレープフルーツ	塩	4.5:g		塩	7.9:g
		カフェオレ	脂	32.7:g		脂	67.3:g
9/15	金	ご飯	EN	1005:kcal	ご飯	EN	1208:kcal
		小松菜のピリ辛炒め	蛋	32.4:g	てりやきチキン	蛋	50.2:g
		照り焼きつくね	加	403:mg	ほうれん草のナムル	加	239:mg
		みそ汁（じゃがいも・玉ねぎ・わかめ）	鉄	4.3:mg	みそ汁（なめこ・豆腐）	鉄	5.1:mg
		トマトサラダ(サラダバー)	塩	3.7:g	フライドオニオン&ブロッコリーのサラダ	塩	4.3:g
		牛乳	脂	33.6:g	ヨーグルト	脂	46.3:g
9/16	土	ご飯	EN	923:kcal	親子丼	EN	1068:kcal
		さんまの生姜煮	蛋	31.8:g	ワカメの和え物	蛋	52.2:g
		ピリ辛メンマ炒め	加	305:mg	みそ汁(玉葱・豆麩)	加	283:mg
		みそ汁（なめこ・豆腐）	鉄	3.1:mg	ツナ&ビーンズサラダ(サラダバー)	鉄	6.4:mg
		バナナ	塩	3.7:g	ヨーグルト	塩	7.3:g
		牛乳	脂	27.7:g		脂	26.6:g

9/17	日	ご飯	EN	945:kcal	ご飯	EN	1168:kcal
		目玉焼き	蛋	30.3:g	チキンカツ	蛋	43.5:g
		ごぼうと鶏肉のマヨ和え	加	343:mg	スパサラ	加	209:mg
		みそ汁(小松菜・豆腐)	鉄	3.4:mg	かきたま汁	鉄	3.3:mg
		ハムサラダ(サラダバー)	塩	3.4:g	オクラ&ハムサラダ(サラダバー)	塩	4.8:g
		牛乳	脂	32.9:g	ヨーグルト	脂	44.0:g
9/18	月	ご飯	EN	1236:kcal	ご飯	EN	1056:kcal
		焼きビーフン	蛋	35.6:g	豚バラ味噌焼き	蛋	27.7:g
		ポテトコロッケ	加	367:mg	マカロニサラダ	加	205:mg
		みそ汁(小松菜・油揚げ)	鉄	3.9:mg	みそ汁(白菜・板麩)	鉄	2.7:mg
		コーンサラダ(サラダバー)	塩	4.4:g	ワカメ&コーンサラダ(サラダバー)	塩	3.6:g
		牛乳	脂	43.9:g	ヨーグルト	脂	42.5:g
9/19	火	ご飯	EN	949:kcal	ジャージャー丼	EN	1106:kcal
		野菜炒め	蛋	30.1:g	青梗菜の中華炒め	蛋	53.8:g
		焼売	加	356:mg	中華スープ(卵・もやし・わかめ)	加	318:mg
		みそ汁(大根・油揚げ・小ねぎ)	鉄	3.2:mg	蒸し鶏&海草サラダ(サラダバー)	鉄	7.0:mg
		オレンジ1/4	塩	3.5:g	ヨーグルト	塩	5.3:g
		牛乳	脂	29.2:g		脂	39.6:g
9/20	水	ご飯	EN	1208:kcal	ご飯	EN	1165:kcal
		あじフライ	蛋	40.9:g	豚バラキムチ	蛋	37.0:g
		牛肉とごぼうの煮込み	加	437:mg	春巻	加	212:mg
		みそ汁(なめこ・豆腐)	鉄	3.9:mg	みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ・わかめ)	鉄	3.2:mg
		シーザーサラダ(サラダバー)	塩	4.0:g	きのこソテー&ベーコンサラダ(サラダバー)	塩	4.6:g
		牛乳	脂	45.7:g	ヨーグルト	脂	51.8:g
9/21	木	ご飯	EN	912:kcal	味噌ラーメン	EN	1003:kcal
		鶏肉のトマト煮	蛋	26.5:g	串カツ	蛋	33.8:g
		春雨サラダ	加	75:mg	ナッツ&アボカドサラダ(サラダバー)	加	219:mg
		スープ(卵・玉ねぎ)	鉄	3.2:mg	ヨーグルト	鉄	2.1:mg
		100%りんごジュース	塩	3.8:g		塩	7.1:g
			脂	20.9:g		脂	30.5:g
9/22	金	ハンズパン	EN	754:kcal	カツカレー	EN	1244:kcal
		ケチャップハンバーグ	蛋	27.8:g	ワカメと玉葱の和え物	蛋	38.7:g
		パンブキンサラダ	加	344:mg	みそ汁(もやし・油揚げ)	加	278:mg
		オニオンスープ	鉄	3.7:mg	フライドオニオン&フロッコリーのサラダ	鉄	4.0:mg
		トマトサラダ(サラダバー)	塩	4.9:g	ヨーグルト	塩	5.0:g
		牛乳	脂	37.9:g		脂	55.3:g

9/23	土	ご飯	EN	879:kcal	ご飯	EN	1150:kcal
		焼魚・塩さけ	蛋	36.3:g	鶏の唐揚げ	蛋	45.0:g
		チャブチェ	加	318:mg	クリームシチュー	加	220:mg
		みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ・わかめ)	鉄	3.0:mg	みそ汁(白菜・麩・ねぎ)	鉄	3.4:mg
		パインアップル	塩	2.9:g	ツナ&ビーンズサラダ(サラダバー)	塩	4.9:g
		牛乳	脂	16.2:g	ヨーグルト	脂	42.3:g
9/24	日	ご飯	EN	1057:kcal	ご飯	EN	1372:kcal
		メンチカツ	蛋	32.3:g	牛肉の甜面醬炒め	蛋	47.3:g
		マカロニコーンサラダ	加	356:mg	エビマヨ	加	270:mg
		みそ汁(小松菜・油揚げ)	鉄	4.0:mg	中華スープ(春雨・卵・わかめ)	鉄	4.1:mg
		ハムサラダ(サラダバー)	塩	4.3:g	オクラ&ハムサラダ(サラダバー)	塩	3.9:g
		牛乳	脂	38.1:g	ヨーグルト	脂	66.6:g
9/25	月	ご飯	EN	1105:kcal	ご飯	EN	1036:kcal
		ポークケチャップ	蛋	33.5:g	鮭の味噌焼き	蛋	51.1:g
		ごぼうサラダ	加	412:mg	鶏肉と大根の煮物	加	341:mg
		みそ汁(小松菜・豆腐)	鉄	4.3:mg	みそ汁(小松菜・油揚げ)	鉄	5.3:mg
		コーンサラダ(サラダバー)	塩	5.1:g	ワカメ&コーンサラダ(サラダバー)	塩	5.5:g
		牛乳	脂	42.8:g	ヨーグルト	脂	29.8:g
9/26	火	スパゲッティミートソース	EN	1203:kcal	牛丼	EN	1065:kcal
		アメリカンドック	蛋	41.4:g	ししゃも唐揚げ	蛋	54.3:g
		スープ(卵・ほうれん草)	加	302:mg	みそ汁(じゃがいも・わかめ)	加	418:mg
		グレープフルーツ	鉄	3.7:mg	蒸し鶏&海草サラダ(サラダバー)	鉄	4.6:mg
		牛乳	塩	3.4:g	ヨーグルト	塩	5.7:g
			脂	37.1:g		脂	31.1:g
9/27	水	ご飯	EN	1015:kcal	醤油ラーメン	EN	1293:kcal
		さばの味噌煮	蛋	42.0:g	焼きようざ	蛋	48.4:g
		はんぺんの卵とし煮	加	370:mg	きのこソテー&ベーコンサラダ(サラダバー)	加	293:mg
		みそ汁(白菜・ワカメ)	鉄	3.7:mg	ヨーグルト	鉄	4.1:mg
		シーザーサラダ(サラダバー)	塩	5.6:g		塩	12.4:g
		牛乳	脂	30.8:g		脂	45.2:g
9/28	木	ご飯	EN	1048:kcal	ご飯	EN	1111:kcal
		コーンコロッケ	蛋	29.0:g	さんま塩焼き	蛋	43.2:g
		マカロニツナサラダ	加	328:mg	冷奴	加	351:mg
		みそ汁(大根・にら)	鉄	3.3:mg	豚汁	鉄	5.5:mg
		バナナ	塩	2.8:g	ナッツ&アボカドサラダ(サラダバー)	塩	4.1:g
		牛乳	脂	31.6:g	ヨーグルト	脂	44.1:g

9/29	金	ご飯	EN	948;kcal	ご飯	EN	1223;kcal
		てりやきチキン	蛋	34.5;g	酢豚	蛋	37.0;g
		ワカメの和え物	加	347;mg	春雨サラダ	加	236;mg
		みそ汁（えのき・油揚げ・小ねぎ）	鉄	3.2;mg	中華風コーンスープ	鉄	3.9;mg
		トマトサラダ(サラダバー)	塩	4.8;g	フライドオニオン&ブロッコリーのサラダ	塩	5.2;g
		牛乳	脂	29.2;g	ヨーグルト	脂	41.5;g
9/30	土	ご飯	EN	912;kcal	カレーライス	EN	1238;kcal
		サーモンフライ	蛋	34.0;g	福神漬	蛋	45.4;g
		金平ごぼう	加	340;mg	イカフライ	加	213;mg
		みそ汁（ほうれん草・豆腐）	鉄	3.5;mg	にらとモヤシのスープ	鉄	4.2;mg
		梨	塩	3.1;g	ツナ&ビーンズサラダ(サラダバー)	塩	5.6;g
		牛乳	脂	22.7;g	ヨーグルト	脂	45.4;g

- ・ご飯、汁物はおかわり自由です。ただし食べ残しは禁止とします。
- ・仕入の都合により献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。
- ・食堂への食料品・飲料品の持ち込み・持ち出しは衛生上禁止とします。