

★北辰館食堂から【2017年7月】

梅雨に入りましたが雨があまり降らない日々が続いています。しかし湿度が高く温度も高いので過ごしづらいです。また、食中毒が発生しやすい時期です。

食中毒の原因菌は栄養分・水分・温度の条件がそろると一気に増えます。

温度は35℃付近が適温のため、水分が多く高タンパク質の食材を夏に放置しておくとなぜか悪くなるのはそのためです。特にお弁当などは水分の少ない食材をおかずにしたほうが良いです。また保冷剤をいれるのも効果的です。ご家庭でも実践してみてくださいはいかがでしょうか。

■平成29年7月分 献立表

日付	曜日	朝食	栄養量	夕食	栄養量
7/1	土	ご飯	EN 886:kcal	牛丼	EN 1004:kcal
		焼魚・あじ味噌焼き	蛋 33.4:g	キムチと胡瓜の和え物	蛋 47.4:g
		ソーセージサラダ	加 336:mg	みそ汁(大根・油揚げ)	加 259:mg
		みそ汁(なめこ・豆腐)	鉄 3.0:mg	ツナ&ビーンズサラダ(サラダバー)	鉄 4.7:mg
		バナナ	塩 3.3:g	ヨーグルト	塩 4.7:g
		牛乳	脂 25.0:g		脂 27.9:g
7/2	日	ご飯	EN 1084:kcal	ご飯	EN 992:kcal
		ささみフライ	蛋 46.4:g	鶏の照り焼き唐揚げ	蛋 36.2:g
		玉子サラダ	加 383:mg	金平ごぼう	加 244:mg
		みそ汁(ほうれん草・豆腐)	鉄 4.5:mg	みそ汁(白菜・ワカメ)	鉄 3.1:mg
		ハムサラダ(サラダバー)	塩 4.2:g	オクラ&ハムサラダ(サラダバー)	塩 3.9:g
		牛乳	脂 40.1:g	ヨーグルト	脂 32.5:g
7/3	月	ご飯	EN 908:kcal	ロースカツカレー	EN 1197:kcal
		さんまの生姜煮	蛋 30.5:g	福神漬け	蛋 34.5:g
		目玉焼き	加 324:mg	中華スープ(卵・わかめ)	加 221:mg
		みそ汁(小松菜・豆腐・)	鉄 3.5:mg	ワカメ&コーンサラダ(サラダバー)	鉄 3.4:mg
		コーンサラダ(サラダバー)	塩 4.3:g	ヨーグルト	塩 5.1:g
		牛乳	脂 30.7:g		脂 51.9:g
7/4	火	ご飯	EN 891:kcal	ビビンバ	EN 1176:kcal
		豚肉とキャベツの味噌炒め	蛋 27.2:g	メンチカツ	蛋 45.0:g
		とろろ	加 347:mg	スープ(わかめ・白菜・小ねぎ)	加 329:mg
		みそ汁(小松菜・豆腐)	鉄 3.1:mg	蒸し鶏&海草サラダ(サラダバー)	鉄 5.5:mg
		オレンジ	塩 3.1:g	ヨーグルト	塩 6.1:g
		牛乳	脂 25.8:g		脂 45.9:g
7/5	水	ご飯	EN 1002:kcal	ご飯	EN 1032:kcal
		イカフライ	蛋 34.0:g	豚肉の生姜焼き	蛋 44.7:g
		マカロニサラダ	加 367:mg	切干大根	加 254:mg
		みそ汁(大根・麩)	鉄 2.7:mg	みそ汁(なめこ・豆腐)	鉄 3.8:mg
		シーザーサラダ(サラダバー)	塩 3.7:g	きのこソテー&ベーコンサラダ(サラダバー)	塩 3.6:g
		牛乳	脂 33.0:g	ヨーグルト	脂 34.7:g

7/6	木	ご飯	EN	951:kcal	冷やし坦々麺	EN	996:kcal
		鶏肉のトマト煮	蛋	35.6:g	春巻	蛋	43.1:g
		もやし洋風和え	加	349:mg	スープ(卵・玉ねぎ)	加	209:mg
		みそ汁(小松菜・油揚げ)	鉄	3.5:mg	ナッツ&アボカドサラダ(サラダバー)	鉄	2.6:mg
		パインアップル	塩	4.6:g	ヨーグルト	塩	3.1:g
		牛乳	脂	28.6:g		脂	49.6:g
7/7	金	ロールパン	EN	857:kcal	ご飯	EN	1151:kcal
		スクランブルエッグ	蛋	35.5:g	デミグラスハンバーグ	蛋	38.6:g
		チーズウィンナー	加	412:mg	ポテトサラダ	加	201:mg
		コーンスープ	鉄	3.1:mg	スープ(卵・ほうれん草)	鉄	5.0:mg
		トマトサラダ(サラダバー)	塩	4.3:g	フライドオニオン&ブロッコリーのサラダ	塩	3.7:g
		牛乳	脂	49.5:g	ヨーグルト	脂	49.0:g
7/8	土	ご飯	EN	881:kcal	ご飯	EN	1135:kcal
		メンチカツ	蛋	21.3:g	やきとり	蛋	52.7:g
		茄子の味噌炒め	加	83:mg	ワカメと玉葱の和え物	加	231:mg
		みそ汁(えのき・ワカメ)	鉄	3.6:mg	みそ汁(なめこ・豆腐)	鉄	4.1:mg
		100%りんごジュース	塩	3.0:g	ツナ&ビーンズサラダ(サラダバー)	塩	5.1:g
			脂	19.5:g	ヨーグルト	脂	39.6:g
7/9	日	ご飯	EN	1017:kcal	ご飯	EN	1210:kcal
		若鶏のごま照焼	蛋	46.4:g	チキンカツ	蛋	45.2:g
		玉子焼き	加	436:mg	ツナマカロニサラダ	加	235:mg
		みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	鉄	5.4:mg	みそ汁(白菜・麩・ねぎ)	鉄	3.7:mg
		ハムサラダ(サラダバー)	塩	4.6:g	オクラ&ハムサラダ(サラダバー)	塩	4.7:g
		納豆	脂	35.5:g	ヨーグルト	脂	46.8:g
		牛乳					
7/10	月	ご飯	EN	1098:kcal	ご飯	EN	1136:kcal
		はんぺんチーズフライ	蛋	31.7:g	牛肉のスタミナ炒め	蛋	47.2:g
		ナポリタンパンネ	加	392:mg	温泉玉子	加	272:mg
		スープ(卵・ほうれん草)	鉄	2.8:mg	みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	鉄	5.4: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	4.4:g
		牛乳	脂	37.5:g	ヨーグルト	脂	44.7:g
7/11	火	ご飯	EN	904:kcal	キーマカレー	EN	912:kcal
		焼魚・さけ	蛋	34.3:g	いかリングフライ	蛋	39.5:g
		ポテトサラダ	加	316:mg	中華スープ(春雨・卵・わかめ)	加	222:mg
		みそ汁(小松菜・豆腐)	鉄	2.9:mg	蒸し鶏&海草サラダ(サラダバー)	鉄	4.0:mg
		バナナ	塩	3.6:g	ヨーグルト	塩	4.2:g
		牛乳	脂	23.8:g		脂	34.6:g

7/12	水	ご飯	EN	1012:kcal	ご飯	EN	1183:kcal
		豚肉と小松菜のピリ辛炒め	蛋	33.9:g	ガーリックステーキ	蛋	36.9:g
		ミニかに玉	加	451:mg	じゃがバターコーン	加	226:mg
		みそ汁(白菜・ワカメ)	鉄	4.3:mg	ワカメスープ	鉄	3.3:mg
		シーザーサラダ(サラダバー)	塩	4.6:g	きのこソテー&ベーコンサラダ(サラダバー)	塩	5.0:g
		牛乳	脂	35.7:g	ヨーグルト	脂	53.7:g
7/13	木	ご飯	EN	1018:kcal	うなぎまぶし	EN	1003:kcal
		フライドチキン	蛋	40.2:g	高菜奴	蛋	40.4:g
		ツナサラダ	加	297:mg	すまし汁	加	378:mg
		みそ汁(なめこ・豆腐)	鉄	2.9:mg	ナッツ&アボカドサラダ(サラダバー)	鉄	4.5:mg
		オレンジ	塩	3.2:g	ヨーグルト	塩	5.1:g
		牛乳	脂	38.8:g		脂	38.0:g
7/14	金	パンズパン	EN	769:kcal	ご飯	EN	1046:kcal
		デミハンバーグ	蛋	28.5:g	豚バラキムチ	蛋	38.4:g
		ハッシュドポテト	加	306:mg	もやしとワカメのナムル	加	253:mg
		コーンスープ	鉄	3.3:mg	中華スープ(卵・白菜)	鉄	3.6:mg
		トマトサラダ(サラダバー)	塩	3.8: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	40.5:g	ヨーグルト	脂	41.6:g
7/15	土	ご飯	EN	943:kcal	ご飯	EN	990:kcal
		ソーセージ炒め	蛋	28.1:g	白身魚のムニエル	蛋	43.8:g
		ミニコロッケ	加	428:mg	肉じゃが	加	223:mg
		みそ汁(小松菜・豆腐)	鉄	4.9:mg	みそ汁(玉葱・豆麩)	鉄	3.1:mg
		パインアップル	塩	5.5:g	ツナ&ビーンズサラダ(サラダバー)	塩	4.6:g
		牛乳	脂	24.8:g	ヨーグルト	脂	23.5:g
7/16	日	ご飯	EN	994:kcal	ご飯	EN	1185:kcal
		サーモンフライ	蛋	37.5:g	若鶏の唐揚げ	蛋	48.0:g
		金平ごぼう	加	337:mg	玉子サラダ	加	257:mg
		みそ汁(豆腐・ワカメ)	鉄	3.3:mg	みそ汁(大根・油揚げ)	鉄	4.2:mg
		ハムサラダ(サラダバー)	塩	4.2:g	オクラ&ハムサラダ(サラダバー)	塩	4.1:g
		牛乳	脂	29.7:g	ヨーグルト	脂	50.8:g
7/17	月	ご飯	EN	989:kcal	ご飯	EN	1130:kcal
		ミートボール	蛋	34.3:g	タンドリーチキン	蛋	42.0:g
		オムレツ	加	341:mg	ジャーマンポテト	加	261:mg
		もやしの和え物	鉄	4.2:mg	みそ汁(小松菜・油揚げ)	鉄	4.7:mg
		みそ汁(なめこ・豆腐)	塩	4.8:g	ワカメ&コーンサラダ(サラダバー)	塩	6.8:g
		コーンサラダ(サラダバー)	脂	35.6:g	ヨーグルト	脂	42.8:g
		牛乳					

7/18	火	ご飯	EN	1026:kcal	ハヤシライス	EN	1075:kcal
		焼魚・塩さば	蛋	44.7:g	明太パンネ	蛋	34.3:g
		ウィンナー	加	410:mg	スープ (にら・卵)	加	197:mg
		みそ汁 (じゃがいも・わかめ)	鉄	5.4:mg	蒸し鶏&海草サラダ(サラダバー)	鉄	2.7:mg
		納豆	塩	4.0:g	ヨーグルト	塩	5.6:g
		キウイフルーツ 牛乳	脂	33.8:g		脂	47.0:g
7/19	水	スパゲッティナポリタン	EN	1127:kcal	ご飯	EN	1092:kcal
		コロッケ	蛋	32.2:g	ピリ辛牛ごぼう炒め	蛋	37.7:g
		スープ (卵・ほうれん草)	加	415:mg	もやしの和え物	加	272:mg
		シーザーサラダ(サラダバー)	鉄	4.9:mg	中華スープ (卵・白菜・ごま)	鉄	4.0:mg
		牛乳	塩	5.3:g	ワカメ&コーンサラダ(サラダバー)	塩	3.6:g
			脂	53.9:g	ヨーグルト	脂	43.8:g
7/20	木	ご飯	EN	808:kcal	冷やしうどん	EN	883:kcal
		鶏肉の味噌焼き	蛋	29.6:g	天ぷら盛り合せ	蛋	35.5:g
		ほうれん草と蟹かま和え	加	114:mg	みそ汁(白菜・油揚げ)	加	345:mg
		みそ汁 (なめこ・豆腐)	鉄	4.1:mg	ナッツ&アボカドサラダ(サラダバー)	鉄	4.1:mg
		みかん・オレンジジュース	塩	3.1:g	ヨーグルト	塩	4.7:g
			脂	14.5:g		脂	33.0:g
7/21	金	ご飯	EN	973:kcal	ご飯	EN	1095:kcal
		ししゃも唐揚げ	蛋	33.1:g	ソースとんかつ	蛋	43.3:g
		牛肉と蓮根の炒め物	加	536:mg	切昆布の煮物	加	274:mg
		みそ汁 (小松菜・豆腐)	鉄	3.9:mg	みそ汁(玉葱・豆麴)	鉄	3.6:mg
		トマトサラダ(サラダバー)	塩	3.9:g	フライドオニオン&ブロッコリーのサラダ	塩	4.0:g
		牛乳	脂	32.2:g	ヨーグルト	脂	38.4:g
7/22	土	ご飯	EN	967:kcal	親子丼	EN	1113:kcal
		クリームコロッケ	蛋	23.2:g	ひじきの煮物	蛋	54.5:g
		ベーコンときのこのサラダ	加	313:mg	みそ汁 (大根・わかめ)	加	362:mg
		コーンクリームスープ	鉄	2.3:mg	ツナ&ビーンズサラダ(サラダバー)	鉄	7.4:mg
		バナナ	塩	3.9:g	ヨーグルト	塩	7.3:g
		牛乳	脂	32.5:g		脂	30.1:g
7/23	日	ご飯	EN	1165:kcal	カレーライス	EN	1308:kcal
		あじフライ	蛋	41.0:g	串カツ	蛋	38.7:g
		スパサラ	加	364:mg	福神漬け	加	270:mg
		みそ汁 (なめこ・豆腐)	鉄	3.4:mg	みそ汁 (ほうれん草・油揚げ)	鉄	5.0:mg
		ハムサラダ(サラダバー)	塩	4.9:g	オクラ&ハムサラダ(サラダバー)	塩	4.6:g
		牛乳	脂	44.0:g	ヨーグルト	脂	61.3:g

7/24	月	ご飯	EN	1185:kcal	ご飯	EN	1015:kcal
		焼きビーフン	蛋	41.4:g	豚肉の葱塩焼き	蛋	40.0:g
		ほうれん草の蒸し鶏の和え物	加	588:mg	春雨サラダ	加	247:mg
		みそ汁(玉葱・豆麩)	鉄	6.2:mg	みそ汁(大根・油揚げ)	鉄	3.5:mg
		コーンサラダ(サラダバー)	塩	4.8:g	ワカメ&コーンサラダ(サラダバー)	塩	3.7:g
		牛乳	脂	41.7:g	ヨーグルト	脂	30.3:g
7/25	火	ロールパン	EN	761:kcal	ご飯	EN	1011:kcal
		ハムエッグ	蛋	26.7:g	ガーリックベッパーチキン	蛋	43.9:g
		鶏肉とごぼうのサラダ	加	263:mg	パンプキンサラダ	加	206:mg
		スープ(卵・わかめ・ごま)	鉄	2.6:mg	みそ汁(じゃがいも・ほうれん草)	鉄	3.4:mg
		オレンジ	塩	3.1:g	蒸し鶏&海草サラダ(サラダバー)	塩	4.0:g
		カフェオレ	脂	31.2:g	ヨーグルト	脂	29.9:g
7/26	水	ご飯	EN	1058:kcal	ご飯	EN	1237:kcal
		焼魚・塩さけ	蛋	47.9:g	てりやきハンバーグ	蛋	48.1:g
		おから炒り	加	446:mg	大根と鶏肉の煮物	加	346:mg
		みそ汁(ほうれん草・豆腐)	鉄	4.8:mg	みそ汁(小松菜・豆腐)	鉄	6.8:mg
		シーザーサラダ	塩	4.5:g	きのこソテー&ベーコンサラダ(サラダバー)	塩	5.0:g
		納豆	脂	35.4:g	ヨーグルト	脂	55.2:g
		牛乳					
7/27	木	ご飯	EN	988:kcal	ご飯	EN	1093:kcal
		チキンカツ	蛋	34.0:g	豚バラ麻婆	蛋	46.5:g
		胡瓜とちくわのマヨ和え	加	347:mg	バンバンジー	加	233:mg
		みそ汁(小松菜・豆腐)	鉄	3.5:mg	中華スープ(卵・わかめ)	鉄	3.4:mg
		パインアップル	塩	3.4:g	ナッツ&アボカドサラダ(サラダバー)	塩	4.2:g
		牛乳	脂	32.0:g	ヨーグルト	脂	43.1:g
7/28	金	ご飯	EN	1092:kcal	ご飯	EN	944:kcal
		豚肉のカレー炒め	蛋	38.5:g	鶏唐中華ソースがけ	蛋	44.4:g
		マカロニサラダ	加	348:mg	くらげと胡瓜の和え物	加	220:mg
		みそ汁(なめこ・豆腐)	鉄	3.9:mg	みそ汁(白菜・板麩・わかめ)	鉄	3.0:mg
		トマトサラダ(サラダバー)	塩	4.0:g	フライドオニオン&フロッコリーのサラダ	塩	3.2:g
		牛乳	脂	42.0:g	ヨーグルト	脂	26.8:g
7/29	土	ご飯	EN	789:kcal	ソース焼きそば	EN	973:kcal
		てりやきハンバーグ	蛋	26.2:g	焼売	蛋	38.3:g
		鶏肉の塩だれサラダ	加	152:mg	中華スープ(卵・白菜・わかめ・ごま)	加	243:mg
		みそ汁(ほうれん草・豆腐・ワカメ)	鉄	3.7:mg	ツナ&ビーンズサラダ(サラダバー)	鉄	3.7:mg
		100%りんごジュース	塩	2.9:g	ヨーグルト	塩	6.4:g
			脂	15.1:g		脂	36.0:g

7/30	日	ご飯	EN	1079;kcal	ご飯	EN	1124;kcal
		コーンコロッケ	蛋	30.2:g	海老カツ	蛋	42.5:g
		ごぼうサラダ	加	393:mg	スパサラ	加	302:mg
		みそ汁(なめこ・豆腐)	鉄	3.7:mg	みそ汁(小松菜・油揚げ・えのぎ)	鉄	3.8:mg
		ハムサラダ(サラダバー)	塩	3.3:g	オクラ&ハムサラダ(サラダバー)	塩	5.2:g
		牛乳	脂	37.2:g	ヨーグルト	脂	37.9:g
7/31	月	ご飯	EN	1035;kcal	チキンカレーライス	EN	1037;kcal
		白身魚フライ	蛋	35.6:g	福神漬け	蛋	34.0:g
		小松菜のピリ辛炒め	加	395:mg	冷奴	加	248:mg
		みそ汁(白菜・ワカメ・小ねぎ)	鉄	4.2:mg	モヤシスープ	鉄	3.7:mg
		コーンサラダ(サラダバー)	塩	3.7:g	ワカメ&コーンサラダ(サラダバー)	塩	3.8:g
		牛乳	脂	33.3:g	ヨーグルト	脂	37.7:g
<p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul> </p>							