

新献立

8/2

◆おから炒り卵

卵の良質なタンパク質と、
おからの食物繊維で健康的に
※【食材】の商品をご利用のお客様は
スクランブルエッグになります。

朝食

8/29

◆ひじき入り卵の花

※【食材】の商品をご利用のお客様は
ひじきの煮物になります。

昼食

季節献立

8/18

豚しゃぶおろしポン酢かけ

豚肉のビタミン B1 とポン酢の
クエン酸で、夏バテ予防！

夕食

8/31

冷やし中華

冬瓜と豚肉の煮物

昼食



※写真はイメージです



～ 衛生管理について ～

！8月は食品衛生月間です！

●食中毒について

食中毒とは、食べ物に付着した細菌やウイルスが体内へ侵入し、急性の胃腸炎などを引き起こす健康障害のことです。細菌は温度や湿度などの条件がそろえば食品内で増殖するため、それらを食することで発生します。特に細菌が繁殖しやすい梅雨や暑い夏の時期が、食中毒の主な発生シーズンです。この夏、現場だけでなく家庭でも食中毒にかからない、そして発生させないために、「食中毒予防の三原則」を常に意識しましょう。

●食中毒予防の3原則

- ① **つけない**
こまめな**手洗い**、調理器具の**使い分け**をする。
- ② **増やさない**
常温放置しない。すぐに**冷却**、または食べる。
- ③ **やっつける**
食品は中心温度 75℃で1 分間以上**加熱**する



今月のリクエストメニュー Vol.7

8/5(水)

昼食

わかめご飯

◆サラダうどん

大豆の煮物

デザート (黄桃缶)

カリフラワーのマヨネーズ和え (単品小鉢)



※写真はイメージです

ももこ広場様からのリクエスト

サラダうどん

冷水で締めたコシのあるうどんに、レタスやトマトといったみずみずしい野菜をたっぷり盛り付けた「サラダうどん」。めんつゆやドレッシングで、さっぱりと食べられるのが魅力。定番のめんつゆやドレッシングだけでなく、マヨネーズを合わせたり、ツナ、ゆで卵、豚しゃぶなどをトッピングするアレンジも人気です。一皿でエネルギー源となる炭水化物と、体調を整えるビタミン・ミネラル類を効率よく摂取できるため、夏バテ対策にもぴったり。彩り豊かな見た目が食欲をそそり、暑さで食欲が落ちがちな季節を元気に乗り切るための定番メニューとして親しまれています。