



ノーボーダーズ

7月	8火 俵ごはん	9水 炊込みごはん	10木	11金 そぼろごはん	12土
鶏肉の唐揚げ コーンコロケ 干切りキャベツ・ボイルブロッコリー 根菜サラダ フルーツ	白身魚の唐揚げタルタルカレー風味 ウィンナー スパゲティソテー さつま芋と大豆の甘がらめ フルーツ	豆腐ハンバーグ スマイルポテト 焼きうどん 大根と蒟蒻のおかか煮 フルーツ	豚肉とポテトの金平 チキンナゲット 南瓜煮 ツナサラダ フルーツ	エビカツ ポークビッツ 焼きそば 胡瓜と竹輪のゴマ酢和え フルーツ	チキンカツ 海鮮焼売 干切りキャベツ 若竹煮・がんもどき煮 とろろパック・漬物・ミニ餅
14月	15火 若布ごはん	16水 おにぎり	17木 コーンごはん	18金	19土
	鶏の唐揚げあんからめ もやしの和え物 さつま芋レモン煮 ひじき煮 フルーツ	サバの幽庵焼き 鶏餃子 ほうれん草の和え物 ピーマン肉味噌 フルーツ	エビフライ ミートボール ミートパンネ ブロッコリーのツナ和え フルーツ	鶏肉バーベキューソース ハムステーキ 焼きビーフン じゃが芋カレーソテー フルーツ	卵の花フライ ハムステーキ 干切りキャベツ 枝豆がんもどき煮・さつま揚げ煮 茶碗蒸し・漬物・ヨモギ餅
21月 おにぎり	22火	23水 炊込みごはん	24木 俵ごはん	25金	26土
豚肉の生姜焼き イカリングフライ 大学芋 高野豆腐煮 フルーツ	白身魚フライ 焼きちゃんぽん 竹輪煮・ボイルブロッコリー ミート大豆煮 フルーツ	チキン南蛮 粉ふき芋 干切りキャベツ 五目金平・がんもどき煮 フルーツ	肉団子の酢豚風 おさかなナゲット 南瓜サラダ ポークビッツ フルーツ	竹輪の磯辺揚げ 豆腐焼売 和風スパゲティソテー 切干大根煮 フルーツ	カレーコロケ ミートボール 干切りキャベツ 筑前煮・金山寺味噌 竹輪煮・味付けもずく・漬物
28月	29火 おにぎり	30水	31木 枝豆ごはん	☆食材仕入れの都合により多少変更することがございます。	
お星さまコロケ ウィンナー 野菜ソテー ドライカレー フルーツ	照焼きチキン 厚揚げ煮 じゃが芋金平 コールスローサラダ フルーツ	回鍋肉 イカフライ 南瓜の大学芋風 ブロッコリーサラダ フルーツ	ハンバーグ 揚げコーンボール スパゲティソテー じゃが芋煮 フルーツ		

防ごう！！ ノロウィルス

ノロウィルスは、冬に流行する胃腸炎です。ほとんどが経口感染です。

ノロウィルスを防ぐには・・・

- ★加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱するしましょう。
- ★手洗いは、食事の前、トイレに行った後、帰宅後など、こまめに行いましょう。
(アルコールや逆性石鹼でノロウィルスは失活化しません。次亜塩素酸ナトリウムが効果があります。使用にあたっては、使用上の注意を確認してください。)
- ★うがいも、帰宅後は必ず行いましょう。(うがい15秒を3回)
- ★二枚貝の生食は絶対に控えてください。

