

# 2018年10月行事予定表・献立表



月	火	水	木	金	土・日
1 643 <sup>キ</sup> カロリー パン クロック 生春巻き スープ フルーツ	2 712 <sup>キ</sup> カロリー ごはん 魚のホイル焼き サラダ みそ汁	3 728 <sup>キ</sup> カロリー ごはん 麻婆豆腐 サラダ スープ	4 680 <sup>キ</sup> カロリー ごはん チキンカツ 里芋の含め煮 みそ汁 デザート	5 738 <sup>キ</sup> カロリー ごはん 魚のソテー とんパイ焼き けんちん汁	6  7
8 	9 581 <sup>キ</sup> カロリー パン ハンバーグ 添え野菜 コーヒー牛乳	10 <b>利用者工賃支給日</b> 785 <sup>キ</sup> カロリー ごはん 魚の酒蒸し がんもの含め煮 みそ汁 デザート	11 775 <sup>キ</sup> カロリー ミートスパゲティ サラダ 飲み物	12 <b>エンジョイ、ワーキング リフレッシュ事業</b> 793 <sup>キ</sup> カロリー ごはん エビフライ ポテトサラダ ミネストローネ	13 656 <sup>キ</sup> カロリー 親子丼 お浸し みそ汁 14
15 684 <sup>キ</sup> カロリー わかめごはん 鶏の二色揚げ マカロニサラダ みそ汁	16 687 <sup>キ</sup> カロリー パン チリコンカン 和風サラダ 牛乳	17 <b>カルシウムデー</b> 667 <sup>キ</sup> カロリー ごはん サバのみそ煮 豆苗とベーコンの金平風 とろろ汁	18 752 <sup>キ</sup> カロリー ワンプレートランチ	19 <b>エンジョイ、ワーキング リフレッシュ事業</b> 684 <sup>キ</sup> カロリー ごはん さばのたつたあげ ひじきの炒め煮 みそ汁 デザート	20 <b>秋まつり ～収穫祭～</b> 
22 733 <sup>キ</sup> カロリー かけそば いなり寿司 サラダ	23 789 <sup>キ</sup> カロリー チキンカレー 海藻サラダ デザート	24 721 <sup>キ</sup> カロリー くりごはん 焼き魚 野菜ソテー みそ汁 	25 <b>エンジョイチーム 一泊旅行</b> 738 <sup>キ</sup> カロリー きのこのちらし寿司 天ぷら すまし汁	26 <b>エンジョイチーム 一泊旅行</b> 641 <sup>キ</sup> カロリー からあげとじ丼 きんぴらごぼう みそ汁	27  28
29 661 <sup>キ</sup> カロリー ごはん あじのからあげ 野菜の煮物 みそ汁 飲み物	30  ミステリーメニュー	31 776 <sup>キ</sup> カロリー パン ホワイトシチュー ひじきサラダ 飲み物	 <b>30日は、ハロウィンの ミステリーメニューです。 お楽しみに！</b>		

## <今月の料理紹介> 鶏肉とキャベツの梅風味



とっても簡単！  
シンプルな味付けで梅の塩分でさっぱり食べられます。

- 2~3人分
- 鶏ムネ肉 1枚
  - キャベツ 120g
  - 玉ねぎ 60g
  - 梅干し 2個
- A { 酒 大さじ2  
みりん・ごま油 各大さじ1

- 作り方
1. 鶏肉は7~8mm厚さのそぎ切りにする。キャベツはせん切りにし、玉ねぎは縦に薄切りにする。
  2. なべにキャベツ、玉ねぎ、鶏肉の順に重ね、軽くほぐした梅干しを種ごとのせAをまわしかけて中火にかける。
  3. 煮立ったら弱火にし、6分ほど蒸し煮にして器に盛る。

## 冬に気をつけたい食中毒

細菌による食中毒にかかる人が多く出るのは気温の高い6月~9月ですが、冬になるとウイルスによる食中毒が流行します。また、きのこやフグなど自然に有毒な物質を含んでいるものもあり、そういうものをまちがって食べることによって食中毒になることもあります。

十分に加熱していない卵、肉、魚などが原因となる**サルモネラ食中毒**

ヒトのひふや鼻の中にいる菌です。傷やニキビを触った手で食べ物を触ると菌がつきやすくなる**黄色ブドウ球菌**

生の魚や貝などの魚介類が原因の**腸炎ビブリオ菌**

十分に加熱されていない肉や飲料水、生野菜、またペットから感染することもある**カンピロバクター**

十分加熱されていない肉や生野菜などが原因の**腸管出血性大腸菌**

これらは、夏場に気をつけたいものですが、あたたかい部屋に長時間放置しておくと細菌が増えてしまうので注意が必要です。

ウイルスによる食中毒で冬に増えるのは**ノロウイルス**です。カキなどの二枚貝を生や十分加熱しないで食べた場合やウイルスに汚染された水道水や井戸水などを飲んで感染することもあります。熱に弱いので85度以上1分間以上加熱し、食中毒にかかった人の便やはいたものからも感染するので石けんでよく手を洗います。