

## 2020.10月献立表 高齢者食

	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
昼				さばの味噌煮	トンカツ	ハンバーグ
夕				鶏ときのこの旨煮	白身魚の紅葉焼き	鮭の野菜あんかけ
	5	6	7	8	9	10
昼	タンドリーチキン	温玉うどん さつま芋ご飯	豚肉の山椒風味	赤魚の生姜煮	肉豆腐	回鍋肉
夕	豚肉と里芋の煮物	豆腐ハンバーグ	さんまの焼き浸し	鶏肉の塩にんにく炒め	鮭のマヨ味噌焼き	カレーの卸し煮
	12	13	14	15	16	17
昼	豚肉とキャベツの炒め物	あじの南蛮漬け	コロッケ	ぶりと大根の香味煮	鶏肉といんげんの中華炒め	豚肉のトマトクリーム煮
夕	たらのトマトソース	スペイン風オムレツ	カレーの塩昆布蒸し	焼肉風	赤魚の梅酒煮	あじの和風グリル
	19	20	21	22	23	24
昼	たらのチーズ焼き	厚揚げのピリ辛炒め	きつねうどん ちらし寿司	鶏のさっぱり煮	鱈の生姜煮	オムレツ
夕	豚肉の生姜焼き	あじの味噌焼き	牛肉と蓮根の甘辛炒め	鮭の卸し煮	豚肉の味噌焼き	牛肉の卸し煮
	26	27	28	29	30	31
昼	豚肉ともやしの黒酢炒め	ぶりのはちみつ醤油漬け	ハンバーグ	白身魚のレモン蒸し	なすと豚肉の揚げ浸し	厚揚げのピリ辛炒め
夕	さんまの塩焼き	鶏肉のBBQソテー	天ぷら盛り合わせ	松風風焼き	カレーの梅ダレ	あじの南蛮漬け

※献立は、仕入れの都合により、内容が変更する場合がありますが、ご了承ください。  
 ※国産米を使用しています。



医療食・健康管理食・高齢者食の『ミール』  
 香川県丸亀市昭和町1-2

電話(0877)23-0345  
 FAX (0877)23-0346

### ◆手洗いについて◆

新型コロナウイルス感染症や風邪、季節性のインフルエンザなどの重要な感染対策の一つである『手洗い』。目に見えない細菌やウイルスは人の手を介して拡散していくことが多いといわれています。家庭でする効果的な手洗いをしてしっかり洗い流しましょう。

- ・タイミング…帰宅した後・トイレの後・調理や食事の前  
 介護、介助の前後・動物を触った後など
- ・ポイント …石鹸やハンドソープを使用し、必ず流水で流す。

- ①流水で手を濡らしてからよく泡立てる。
- ②汚れが残りやすい部分は注意する。  
 (手の甲、指先、指の間、手首など)
- ③流水でよくすすぐ。  
 (ためた水は一度落ちた汚れが皮膚につく可能性があるので注意)
- ④きれいなタオルやハンカチでふく。
- ⑤アルコールで消毒する。

