

# 9月献立表

「お知らせ」 残暑厳しい日が続いておりますのでお弁当の保管には十分お気を付けください。



## まごころ宅配弁当

株式会社 福月(ふくづき)  
滋賀県高島市安曇川町五番領140-1  
TEL 0740-32-4001 FAX 0740-32-3550



オリジナルランチ



スペシャルランチ

	月	火	水	木	金	土
オリジナル	2 とんかつ辛子ソース付 焼きビーフン 450 コーン入り角天 Kcal	3 ホッケ塩焼 ミニ手作り春巻 377 厚焼玉子 Kcal	4 白身魚天ぷら 八宝菜 397 サクサクポテトもち Kcal	5 大きな鶏ささみカツ イカじゃがカレー風 321 紅葉しんじょ Kcal	6 ハムカツ(代) 蒸し鶏サラダ 440 五目ひじき煮 Kcal	7 おまかせ メニュー
スペシャル	+ イカの照焼 529 + 黒酢肉団子 Kcal	+ 豚コース串カツ 514 + ミニカップ金山寺味噌 Kcal	+ 鶏天ぷら 485 + ミニハムステーキ Kcal	+ ミートキンピラ包み 415 + スマイルポテト Kcal	代 ジャンボ海老フライ 566 + ジューシー肉焼売 Kcal	
オリジナル	9 北海道肉じゃがコロケ 焼うどん醤油味 502 ウインナー Kcal	10 鯖の唐揚げ ベジタブルオムレツ 332 鶏肉入りべっこう煮 Kcal	11 とろりチーズインメンチカツ ねぎ塩炒め 501 ツナ煮 Kcal	12 ふんわりハンバーグ 3種の根菜天 401 青菜とベーコンのソテー Kcal	13 たっぷりコーンフライ(代) 青椒肉絲 344 豆腐サラダ Kcal	14 おまかせ メニュー
スペシャル	+ イカ天ぷらチリソースかけ 599 + ミートボール Kcal	+ 豚コース香草焼 435 + 八幡巻 Kcal	+ わかさぎ南蛮漬 593 + スティックマッシュフライ Kcal	+ サンマ竜田の照焼 608 + 中華ポテト Kcal	代 スクランブルエッグハムカツ 466 + ミニドッグ Kcal	
オリジナル	16 (祝) 振替休日	17 鶏の唐揚げ 冷しゃぶ風 432 クリームシチュー Kcal	18 牛すき煮 白身フライ 290 焼チヂミ Kcal	19 手作り春巻(代) 北海道産秋鮭塩焼 453 酢豚 Kcal	20 濃厚エビマヨカツ 鶏の回鍋肉風 470 やわらかがんも煮 Kcal	21 おまかせ メニュー
スペシャル		+ メバルの煮付 485 + 海老チリソテー Kcal	+ チキンステーキトマト味 409 + 厚焼玉子 Kcal	代 洋食屋のメンチカツ 562 + 絹厚揚げ生姜醤油 Kcal	+ 人参いんげん豚バラ巻 574 + カレーボール煮 Kcal	
オリジナル	23 (祝) 振替休日	24 モモトンカツの味噌だれ ツナほうれん草パスタ 449 ぜんまいナムル Kcal	25 サーモンフライ(代) シチューの具が入ったギョーザフライ 373 ポークビーンズ Kcal	26 天ぷら盛り合わせ 和そば添え 402 麻婆豆腐 Kcal	27 マヨタマカツ 高野豆腐の炊合せ 467 マカロニカレーかけ Kcal	28 おまかせ メニュー
スペシャル		+ 白身のバジルオイル焼 548 + はんぺん Kcal	代 豚コース生姜焼 423 + かに玉 Kcal	+ さばみりん干し 532 + ミニピンク餅 Kcal	+ 炭火焼鳥串 551 + ごぼう巻天 Kcal	
オリジナル	30 和風おろしハンバーグ 玉子ロール 359 ポテトサラダ Kcal					
スペシャル	+ チキン竜田南蛮だれ 572 + 紅葉しんじょ Kcal					

### ★メニューの見方

- ・オリジナルは枠内の3品目が中心の献立となります。
- ・スペシャルの+メニューはオリジナルに追加される品目で、代メニューはオリジナルの(代)メニューと変更される品目です。

- お届けしたお弁当は食品衛生上、午後1時迄にお召し上がりください。
- 材料入手の関係で、多少メニューを変更する場合がございます。
- ごはんのカロリー(普通盛り)は、420kcalです。
- 容器ごとの加熱は、事故につながりますので絶対に止めてください。



●掲載商品は【レンジ加熱OK】パック使用です！

## 家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

**point 1 食品の購入**

消費期限などの表示をチェック

肉・魚はそれぞれ分けて包む

できれば保冷剤(氷)などと一緒に

寄り道しないでまっすぐ帰ろう

**point 2 家庭での保存**

買ったらすく冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

**point 3 下準備**

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやふきんは清潔なものに交換

ゴミはこまめに捨てる

こまめに手を洗う

肉・魚を切ったら流して熱湯をかけておく

肉・魚を生で食べるものから離す

野菜もよく洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

井戸水を使っていたら水質に注意

**point 4 調理**

作業前に手を洗う

加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分間以上)

台所は清潔に

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

**point 5 食事**

食事の前に手を洗う

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

長時間室温に放置しない

**point 6 残った食品**

時間が経ち過ぎたりちよつとでも使いたいと思ったら、思い切って捨てる

作業前に手を洗う

手洗いや、清潔な器具、容器で保存

遅めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)

早く冷えるように小分けする

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

厚生労働省