

上ランチメニュー

日付	月 9月2日	火 9月3日	水 9月4日	木 9月5日	金 9月6日	土 9月7日
料理名	チーズ入ハムクランチかつ チキンピカタ風 野菜コンソメ煮 蓮根ねぎごまサラダ その他数品	天ぷら盛合せ 四角玉子とじ 南瓜そぼろ煮 スパサラダ その他数品	他人丼風煮 スパゲティミートソース 揚げじゃが芋 生野菜サラダ その他数品	チキンカットマトソース 切干大根洋風煮 茄子ピリ辛煮 若布コールスローサラダ その他数品	アジフライ ツナグラタン キャベツと油揚げの煮物 春雨中華酢 その他数品	バターコロケ お好み焼 大根煮 ツナサラダ その他数品
	エネルギー630kcal たんぱく質12.7g 脂質15.5g 塩分2.2g	エネルギー880kcal たんぱく質20.7g 脂質26.9g 塩分2.8g	エネルギー796kcal たんぱく質22.6g 脂質19.3g 塩分3.6g	エネルギー785kcal たんぱく質17.6g 脂質21.8g 塩分4.3g	エネルギー814kcal たんぱく質24.0g 脂質17.5g 塩分3.6g	エネルギー856kcal たんぱく質17.3g 脂質24.7g 塩分2.8g
日付	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日
料理名	鶏塩麴唐揚 ハムステーキ ひじき煮 シエルサラダ その他数品	ポークカレー ヒレカツ ミニペンネ梅しそ れんこんごまドレサラダ その他数品	ハンバーグオニオンソース ポークビーンズ ちくわ磯辺天 カニサラダ その他数品	すき焼風煮 明太スパゲティ ジューシー肉シュウマイ 生野菜サラダ その他数品	海老かつ さつま芋マスタードマヨ焼 切干大根味噌煮 春雨サラダ その他数品	白身フライピザ風焼 金平牛蒡 黒酢肉団子 ひじきサラダ その他数品
	エネルギー903kcal たんぱく質23.9g 脂質36.6g 塩分3.3g	エネルギー701kcal たんぱく質17.6g 脂質12.7g 塩分3.0g	エネルギー838kcal たんぱく質25.1g 脂質26.2g 塩分3.6g	エネルギー658kcal たんぱく質16.7g 脂質12.4g 塩分4.1g	エネルギー949kcal たんぱく質15.4g 脂質32.3g 塩分3.6g	エネルギー759kcal たんぱく質16.9g 脂質22.7g 塩分3.3g
日付	9月16日 🌸	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日
料理名	豚丼風煮 スパゲティカレーソース ちくわ蒲焼 若布と花麴の酢の物 その他数品	冷奴 イカかつ ひじき大豆煮 春雨ごまドレサラダ その他数品	ベーコン香るジャーマンポテトフライ マカロニグラタン 細切昆布煮 もやし中華酢 その他数品	鶏竜田揚 切干煮付 ミニペンネバジリコ 枝豆サラダ その他数品	天ぷら盛合せ キャベツと竹輪の煮物 こんにやくごま味噌 マカロニサラダ その他数品	メンチカツ 紅生姜フラワーオムレツ たけのこ山菜煮 カニマリネ その他数品
	エネルギー671kcal たんぱく質21.4g 脂質10.5g 塩分3.1g	エネルギー784kcal たんぱく質25.9g 脂質17.0g 塩分3.5g	エネルギー680kcal たんぱく質12.9g 脂質14.2g 塩分3.7g	エネルギー850kcal たんぱく質22.5g 脂質34.1g 塩分3.5g	エネルギー900kcal たんぱく質22.5g 脂質34.1g 塩分3.5g	エネルギー900kcal たんぱく質17.2g 脂質30.4g 塩分2.6g
日付	9月23日 🌸	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日
料理名	ハンバーグ塩だれ焼 ささみチーズフライ クリームシチュー コーンマリネ その他数品	ロースとんかつ 大根コンソメ煮 茄子生姜醤油 若布ごまドレサラダ その他数品	豚すき焼風煮 フラワーオムレツ 蒸シュウマイ スパサラダ その他数品	イカメンチカツ 茄子ミートグラタン 肉じゃが塩煮 紅白なます その他数品	厚切豚ロース生姜焼 かき揚 春雨チリソース煮 もやしごま酢和え その他数品	タコカツ チキンピカタ風 金平れんこん 春雨コールスローサラダ その他数品
	エネルギー741kcal たんぱく質19.2g 脂質17.1g 塩分3.2g	エネルギー751kcal たんぱく質16.9g 脂質23.0g 塩分3.3g	エネルギー738kcal たんぱく質19.3g 脂質16.8g 塩分4.1g	エネルギー804kcal たんぱく質20.4g 脂質17.9g 塩分3.1g	エネルギー702kcal たんぱく質19.3g 脂質13.9g 塩分5.7g	エネルギー740kcal たんぱく質15.7g 脂質19.1g 塩分2.7g
日付	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日
料理名	ロースハムクランチかつ クリームチーズインつくね 鶏ごぼう生姜煮 若布サラダ その他数品	天ぷら盛合せ きつね玉子とじ煮 ミートボールケチャップ煮 春雨中華酢 その他数品	酢豚風煮 焼ビーフン ちくわ蒲焼 れんこんサラダ その他数品	カニ風味グラタンフライ じゃが芋味噌マヨ焼 切干大根洋風煮 ツイストマカロニサラダ その他数品	鶏すき焼風煮 醤油味イカかつ スパゲティマトソース 生野菜サラダ その他数品	ピザメンチ ハムステーキ 大根煮 もやし中華酢 その他数品
	エネルギー807kcal たんぱく質19.2g 脂質26.7g 塩分3.6g	エネルギー821kcal たんぱく質20.8g 脂質20.1g 塩分3.0g	エネルギー829kcal たんぱく質19.6g 脂質23.3g 塩分4.3g	エネルギー941kcal たんぱく質16.6g 脂質36.8g 塩分3.7g	エネルギー716kcal たんぱく質17.6g 脂質14.0g 塩分4.3g	エネルギー764kcal たんぱく質16.6g 脂質19.5g 塩分4.2g

* 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
 * 安全上、賞味期限は午後2時までとさせていただきます。
 * 食器を灰皿に使用したり、ガム等を捨てたりしないで下さい。
 * 弊社のお米は、国内産の物を使用しております。
 * 電子レンジでの温めは1分以内でお願いします。

※栄養価表示は主食の387kcalを含みます

- 【熱中症】
- 熱中症を発症してしまったとき、適切な処置を行うことで被害を最小限にすることができます。
 - まずは涼しい場所(クーラーが効いた室内や車内など)に移動しましょう。
 - 屋外で、近くにそのような場所がない場合には、風通りのよい日かげに移動し安静にしましょう。
 - 衣服を緩めて身体の熱を放出し、氷や水で濡らしたタオルで両側の首筋や脇、足の付け根を冷やしましょう。皮膚に水をかけてうちわなどでおおいでも身体を冷やすことができます。
 - 汗をかくと体内の電解質が失われるので水分と塩分を補給できるスポーツドリンクなどを飲みましょう。