



上ランチメニュー

浜松初！最高レベル5第1号認証取得

日付	月 8月31日	火 9月1日	水 9月2日	木 9月3日	金 9月4日	土 9月5日
料理名	明太ハムマヨクノードル ベジタブルオムレツ 切干煮付 れんこんサラダ その他数品	冷奴 アジフライ 金平牛蒡 春雨中華酢 その他数品	牛丼風煮 スパゲティマトソース フライドポテト ひじきサラダ その他数品	たっぷりダイスチーズフライ マカロニグラタン ポークビーンズ 若布サラダ その他数品	天ぷら盛合せ 細切昆布味噌煮 みそ味つくね マカロニサラダ その他数品	コロッケピザ風焼き チキン八幡巻 たけのこ煮 いんげん塩昆布和え その他数品
熱量(kcal)	912kcal	745kcal	850kcal	887kcal	858kcal	777kcal
塩分(g)	3.9g	2.9g	5.6g	3.8g	4.5g	2.9g
日付	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日
料理名	白身チーズ青のりフライ ウィンナー 金平レンコン 春雨サラダ その他数品	ビーフカレー かにクリーミーコロケ スパサラダ たれ付肉団子 その他数品	ハンバーグデミソースかけ ひじき大豆煮 コーンマリネ ミニペンネたらこ その他数品	クリームチーズ魚肉ソーセージフライ さつま芋マスタードマヨ焼 春雨チリソース煮 若布コールスローサラダ その他数品	厚切豚ロース生姜焼 手作りかき揚げ きつね玉子とじ煮 マカロニオーロラサラダ その他数品	サバ竜田揚 プレーンオムレツケチャップかけ キャベツと油揚げの煮物 枝豆マリネ その他数品
熱量(kcal)	782kcal	933kcal	904kcal	854kcal	845kcal	792kcal
塩分(g)	2.9g	3.2g	4.9g	3.2g	6.3g	5.1g
日付	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日
料理名	豚丼風煮 三角春巻(えび) シエルサラダ オクラ生姜醤油和え その他数品	冷奴 チキンカットマトソースかけ 細切昆布煮 春雨ゴマドレサラダ その他数品	秋鮭チーズインカツ ハムステーキ ビーフシチュー カニサラダ その他数品	天ぷら盛合せ 肉じゃが煮 ミニペンネ梅しそ 若布の酢の物 その他数品	八宝菜 蒸焼そばチリソースかけ 揚げたこ焼 枝豆サラダ その他数品	白身フライピザ風焼 カレースパゲティ さつま芋レモン煮 もやし中華酢 その他数品
熱量(kcal)	790kcal	844kcal	819kcal	857kcal	785kcal	753kcal
塩分(g)	2.7g	4.5g	4.1g	4.0g	4.5g	4.4g
日付	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日
料理名	カレイ唐揚げチリソースかけ ふんわり豆腐寄せ 切干煮付 カニマリネ その他数品	手作りかき揚げ マカロニグラタン 筍山菜煮 れんこんゴマドレサラダ その他数品	エビフライ 五目大豆煮 ツイストマカロニサラダ 蒸しゆうまい その他数品	すき焼風煮 バジリコスパゲティ たれ付ハンバーグ 若布サラダ その他数品	チーズクノードル 鶏の塩だれ焼 金平レンコン コーンサラダ その他数品	さわらカツ ウィンナー 油揚げと牛蒡の味噌煮 野菜マリネ その他数品
熱量(kcal)	875kcal	747kcal	977kcal	760kcal	791kcal	826kcal
塩分(g)	3.6g	4.2g	2.9g	3.6g	3.4g	3.0g
日付	9月28日	9月29日	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日
料理名	牛カツ クリームシチュー 若布ゴマドレサラダ ピリ辛れんこん天 その他数品	天ぷら盛合せ ひじき煮 サバ味噌醤油焼 スパサラダ その他数品	酢豚 焼ビーフン れんこんサラダ フライドポテト その他数品	アジフライ じゃが芋と枝豆のマヨ焼 ポークビーンズ ミニペンネバジリコ その他数品	エビとじ丼風煮 スパゲティマトソース 生野菜サラダ こんにゃくピリ辛煮 その他数品	ピザメンチ 筍煮 茄子生姜醤油 大根レモン風味 その他数品
熱量(kcal)	708kcal	853kcal	872kcal	1005kcal	817kcal	904kcal
塩分(g)	5.3g	3.7g	3.9g	4.4g	4.0g	3.7g

\* 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。

【熱中症①】

熱中症とは、高温環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして発症する様々な症状の総称です。症状が深刻な場合、命に関わることもあります。正しい知識があれば予防することができます。

熱中症を引き起こす原因として、高温多湿な環境、低栄養状態、脱水症状、年齢（高齢や低年齢）、二日酔いや寝不足等の体調不良、激しい運動、長時間の屋外作業があります。

熱中症の発生には年齢や環境など様々な要因があり、誰にでも起こる可能性がある為、十分に注意が必要です。