2024年9月　㈱フードサービス トーワ

ヘルシーメニュー

TEL 053-445-0300
IP 050-3784-2976
FAX 053-445-0366
URL http://www.f-towa.com

＊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時までとさせて頂きます。
＊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。

	月	火	水	木	金	土
日付	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日
料理名	**イカフライ** 油揚の金平 ミックスサラダ ピーチゼリー 若菜と梅しそ御飯	**カニグラタン** チキンピカタ 切干大根洋風煮 プチシュー(いちご) カレーピラフ	**鶏ももタンドリーチキン** 春雨和風ドレサラダ 白菜としめじの煮物 わらび餅(黒糖) 助六寿司	**豆腐ステーキ照焼** 茄子トマト煮 ウィンナーマリネ 黄桃シロップ漬 肉みそ御飯	**つくね大葉巻ハンバーグ** 青じそスパゲティ 大豆のマヨサラダ ミニ大福 若布と明太子御飯	**チンジャオロース** 三角春巻 大根そぼろ煮 プチケーキ(はちみつ) ゆかり御飯
アレルギー	小麦・卵	かに・小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	小麦・卵	かに・小麦・卵・乳	えび・小麦・卵・乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ536.kcal たんぱく質14.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ551kcal たんぱく質15.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ583kcal たんぱく質17.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ600kcal たんぱく質15.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ571kcal たんぱく質17.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ533kcal たんぱく質13.6g
	脂質14.7g 塩分3.3g	脂質16.8g 塩分5.0g	脂質14.7g 塩分4.7g	脂質21.0g 塩分3.1g	脂質13.7g 塩分3.6g	脂質13.0g 塩分3.2g
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	**ポテトチキンロール生姜焼** レモンペッパースパゲティ カニマヨ和え フルーツ寒天 ちらし寿司	**チキン南蛮タルタルソース** ビーフシチュー れんこん青じそドレ和え わらび餅(きなこ) 菜飯	**白身魚と豆腐のしんじょう** じゃが芋の煮物 エビマヨサラダ プチシュー かき揚丼	**じゃが芋味噌マヨ焼** 高菜オムレツ 大根コンソメ煮 なかよしゼリー 若布としらす御飯	**サバの味噌焼** ボイル野菜ゴマダレサラダ 五目大豆煮 パインシロップ漬 おかかご飯	**野菜肉味噌炒め** 南瓜コロッケ ポークビーンズ 水まんじゅう のり玉ふりかけ御飯
アレルギー	かに・小麦・卵	小麦・卵・乳	えび・小麦・卵・乳	小麦・卵	小麦・卵	小麦・卵・乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ518kcal たんぱく質13.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ600kcal たんぱく質13.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ600kcal たんぱく質12.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ598kcal たんぱく質12.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ592kcal たんぱく質18.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ599kcal たんぱく質18.6g
	脂質10.4g 塩分3.9g	脂質19.4g 塩分4.8g	脂質16.1g 塩分3.2g	脂質20.3g 塩分4.5g	脂質18.9g 塩分3.4g	脂質12.2g 塩分2.0g
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	**みそ味つくね** 春雨チリソース煮 カリフォルニアサラダ プチケーキ(キャラメル) 若布と高菜御飯	**天ぷら盛合せ** 肉じゃが煮 紅葉卸 ヨーグルトゼリー 五目寿司	**カレーのクリーミーフライ** 野菜コンソメ煮 カニサラダ ミレービスケット ケチャップライス	**野菜肉巻生姜焼** 白菜ツナ煮 ひじきサラダ みかんシロップ漬 ソースかつ丼	**マカロニグラタン** 豚ロース蒲焼 野菜トマト煮 プチシュー(抹茶) 干しエビと枝豆御飯	**豚生姜焼** 帆立風味フライ たらこスパゲティ ミニいちご大福 かつおふりかけ御飯
アレルギー	小麦・卵・乳	えび・小麦・乳	かに・小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	えび・小麦・卵・乳	えび・かに・小麦・卵・乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ521kcal たんぱく質11.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ589kcal たんぱく質13.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ564kcal たんぱく質13.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ597kcal たんぱく質17.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ554kcal たんぱく質16.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ533kcal たんぱく質17.4g
	脂質13.1g 塩分3.3g	脂質12.4g 塩分3.9g	脂質16.8g 塩分4.5g	脂質18.9g 塩分3.7g	脂質14.0g 塩分3.5g	脂質10.6g 塩分2.2g
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	**ハンバーグトマトソース** ねぎ塩スパソテー ポテトサラダ ミニよもぎ餅 ピラフ	**水餃子** 干し豆腐の炒め物 白菜の中華旨煮 フルーツ杏仁 鶏チリ丼	**南瓜のマヨ焼** 海鮮大焼売 大根当座煮 プチシュー(チョコ) 海苔御飯	**エビフライ** 大豆ミートカレー シェルマカロニごまドレサラダ プチケーキ(メイプル) もち麦ご飯	**手作り春巻** きのこ玉子とじ煮 蒸し鶏マヨサラダ アニマルビスケット カニちらし寿司	**塩だれ焼肉** 白身フライ さつま芋いとこ煮 コーヒーゼリー 明太子御飯
アレルギー	かに・小麦・卵・乳	えび・小麦・卵・乳	えび・かに・小麦・卵・乳	えび・小麦・卵・乳	かに・小麦・卵・乳	小麦
	ｴﾈﾙｷﾞｰ563kcal たんぱく質17.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ589kcal たんぱく質20.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ594kcal たんぱく質9.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ582kcal たんぱく質15.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ503kcal たんぱく質13.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ584kcal たんぱく質13.8g
	脂質12.7g 塩分5.2g	脂質16.7g 塩分4.0g	脂質20.6g 塩分2.4g	脂質14.8g 塩分2.1g	脂質11.1g 塩分3.8g	脂質14.6g 塩分2.2g
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	**枝豆入オムレツ** 切干大根煮 たけのこサラダ わらび餅(抹茶) トンテキ丼	**ミートマカロニグラタン** 豆腐ハンバーグ生姜焼 カニマリネ プチシュー(いちご) 若布とコーン御飯	**海老かつ** 麻婆茄子 春雨サラダ ごま団子 メンマ丼	**カレイの揚煮風** ひじきと枝豆の煮物 蒸し鶏胡麻和え パインシロップ漬 助六寿司	**甘酢あん棒肉団子** 大豆ミートケチャップ煮 梅しそスパソテー プチケーキ(ショコラ) きのこピラフ	**チンジャオロース** 高菜入まんじゅう 糸コンの一味煮 ミニピンク餅 のり玉ふりかけ御飯
アレルギー	小麦・卵	えび・かに・小麦・卵・乳	えび・小麦・卵	小麦・卵・乳	かに・小麦・卵・乳	小麦・卵・乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ505kcal たんぱく質15.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ525kcal たんぱく質12.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ570kcal たんぱく質12.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ600kcal たんぱく質20.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ537kcal たんぱく質17.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ539cal たんぱく質11.9g
	脂質12.9g 塩分2.4g	脂質12.7g 塩分4.9g	脂質16.9g 塩分3.2g	脂質15.8g 塩分4.9g	脂質12.7g 塩分5.6g	脂質10.4g 塩分3.0g

【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あ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。