

上ランチメニュー

日付	月 7月29日	火 7月30日	水 7月31日	木 8月1日	金 8月2日	土 8月3日
料理名	チェダーチーズ入フライ 豆腐ハンバーグ山賊焼 油揚げと蓮根の味噌煮 シエルサラダ その他数品	天ぷら盛合せ たけのこ煮 ミニペネ梅しそ カニサラダ その他数品	ベーコン粒マスタードフライ じゃが芋ミートグラタン 甘酢あん棒肉団子 五目大豆煮 その他数品	他人井風煮 揚げじゃが芋 明太スパゲティ れんこんごまドレサラダ その他数品	鶏もも唐揚げ オムレツケチャップソース 切干大根味噌煮 春雨コールスローサラダ その他数品	バターコロケ チキンピカタ 細切昆布煮 もやし中華酢 その他数品
	エネルギー-801kcal たんぱく質17.9g 脂質25.8g 塩分3.1g	エネルギー-784kcal たんぱく質18.4g 脂質25.2g 塩分2.6g	エネルギー-764kcal たんぱく質18.3g 脂質19.9g 塩分3.9g	エネルギー-744kcal たんぱく質20.8g 脂質16.0g 塩分3.1g	エネルギー-881kcal たんぱく質23.1g 脂質30.8g 塩分3.8g	エネルギー-748kcal たんぱく質17.1g 脂質17.2g 塩分3.1g
日付	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日	8月10日
料理名	ハンバーグオニオンソース 野菜コンソメ煮 カニマリネ フライドポテト その他数品	チキンカレー 海老かつ 梅しそスパゲティ 生野菜サラダ その他数品	冷奴 アジフライ ハムステーキ ひじき大豆煮 その他数品	鶏すき焼風煮 ハンバーグ照焼 粉ふき芋(ゆかり) スパサラダ その他数品	じゃが芋香草マヨ焼 かき揚げ 八宝菜 若布コールスローサラダ その他数品	グラタン風フライ お好み焼 たけのこ煮 ひじきサラダ その他数品
	エネルギー-748kcal たんぱく質18.7g 脂質16.7g 塩分3.5g	エネルギー-738kcal たんぱく質18.9g 脂質19.9g 塩分3.2g	エネルギー-804kcal たんぱく質28.8g 脂質19.9g 塩分3.0g	エネルギー-759kcal たんぱく質17.5g 脂質17.5g 塩分4.2g	エネルギー-889kcal たんぱく質17.0g 脂質31.5g 塩分3.1g	エネルギー-745kcal たんぱく質15.4g 脂質22.4g 塩分3.3g
日付	8月12日 ※	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日	8月17日
料理名	夏期休業	夏期休業	夏期休業	夏期休業	豚井風煮 かき揚げ 蒸シューマイ シエルサラダ その他数品	ピザメンチ 油揚げと牛蒡の味噌煮 ミニペネバジリコ 若布と花麩の酢の物 その他数品
					エネルギー-818kcal たんぱく質23.0g 脂質23.1g 塩分3.1g	エネルギー-784kcal たんぱく質18.2g 脂質19.5g 塩分3.5g
日付	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日	8月24日
料理名	カレーウフライ お好み焼 クリームシチュー 春雨サラダ その他数品	若鳥唐揚げチリソース ひじき煮 ミニペネ梅しそ もやしごま酢和え その他数品	天ぷら盛合せ 鶏もも塩コショウ焼 切干煮付 マカロニサラダ その他数品	親子煮 スパゲティカレーソース なす生姜醤油 生野菜サラダ その他数品	ベーコンマヨかつ ミートマカロニグラタン 五目大豆煮 若布ごまドレサラダ その他数品	手作り春巻 海鮮チヂミ 南瓜のそぼろ煮 れんこんサラダ その他数品
	エネルギー-770kcal たんぱく質13.5g 脂質21.5g 塩分3.9g	エネルギー-738kcal たんぱく質20.8g 脂質21.9g 塩分3.0g	エネルギー-880kcal たんぱく質20.0g 脂質29.0g 塩分2.9g	エネルギー723kcal たんぱく質19.8g 脂質19.4g 塩分3.2g	エネルギー815kcal たんぱく質19.9g 脂質22.5g 塩分3.3g	エネルギー-770kcal たんぱく質15.6g 脂質19.7g 塩分3.2g
日付	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日	8月31日
料理名	ハニーマスタードカツ 紅生姜フラワーオムレツ 糸コンの一味煮 春雨コールスローサラダ その他数品	酢豚風煮 焼そばチリソース 粉ふき芋(ゆかり) 生野菜サラダ その他数品	ポテトベーコンカツ 野菜つくね塩だれ焼 たけのこ煮 若布サラダ その他数品	タンドリーチキン じゃが芋とコーンのマヨ焼 ひじき大豆煮 ツイストマカロニサラダ その他数品	豚すき焼風煮 スパゲティマトソース かき揚げ コーンサラダ その他数品	野菜コロケピザ焼 ハムステーキ 細切昆布味噌煮 もやしごま酢和え その他数品
	エネルギー-729kcal たんぱく質17.3g 脂質18.2g 塩分4.0g	エネルギー-814kcal たんぱく質18.9g 脂質19.2g 塩分4.4g	エネルギー-848kcal たんぱく質18.0g 脂質30.9g 塩分3.5g	エネルギー-1025kcal たんぱく質21.3g 脂質42.8g 塩分4.7g	エネルギー-787kcal たんぱく質16.0g 脂質21.9g 塩分4.0g	エネルギー-704kcal たんぱく質14.1g 脂質15.3g 塩分4.3g

\* 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。