

並ランチメニュー

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	ハニーマスタードカツ ウイナー 麻婆春雨 若布ごまドレサラダ	豚すき焼風煮 蒸シュウマイ バジリコスパゲティ 生野菜サラダ	ハンバーグトマトソース スパサラダ 大根コンソメ煮 梅ごぼう	かき揚げ じゃが芋ミートグラタン ひじき大豆煮 野菜マリネ	ベーコン香るジャーマンポテトフライ 八宝菜 たこ焼 春雨中華酢	イカかつ 大根煮 ツナサラダ 茄子辛子漬
	エネルギー623kcal たんぱく質14.0g 脂質12.1g 塩分3.0g	エネルギー631kcal たんぱく質15.9g 脂質9.7g 塩分3.0g	エネルギー679kcal たんぱく質15.5g 脂質16.9g 塩分3.1g	エネルギー711kcal たんぱく質17.0g 脂質14.3g 塩分3.5g	エネルギー601kcal たんぱく質12.3g 脂質10.1g 塩分2.5g	エネルギー668kcal たんぱく質14.6g 脂質15.0g 塩分2.3g
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	チーズ入ハムクラッチかつ たけのこ山菜煮 牛蒡サラダ 梅カツオザーサイ	三角春巻 ミートマカロニグラタン キャベツと油揚げの煮物 コーンマリネ	豚丼風煮 黒酢肉団子 ねぎ塩スパゲティ 生野菜サラダ	天ぷら盛合せ きつね玉子とじ煮 マカロニオーロラソース和え 紅葉卸	クリーミーコーンコロッケ フラワーオムレツ ビーフシチュー 春雨コールスローサラダ	メンチカツ 金平牛蒡 ひじきサラダ 辛子きくらげ
	エネルギー569kcal たんぱく質8.9g 脂質14.3g 塩分2.3g	エネルギー626kcal たんぱく質13.2g 脂質9.0g 塩分2.2g	エネルギー606kcal たんぱく質19.0g 脂質7.5g 塩分3.0g	エネルギー705kcal たんぱく質18.0g 脂質20.4g 塩分1.6g	エネルギー671kcal たんぱく質12.9g 脂質17.7g 塩分3.2g	エネルギー686kcal たんぱく質13.6g 脂質21.8g 塩分2.1g
日付	9月16日 祭	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日
料理名	ハンバーグオニオンソース ひじき煮 厚焼玉子 ツイストマカロニサラダ	手作りかき揚げ 茄子ミートグラタン クリームシチュー 若布サラダ	他人丼風煮 焼そばチリソース 生野菜サラダ 若布生姜醤油	冷奴 野菜コロッケ 切干煮付 春雨ごまドレサラダ	タンドリーチキン ハムステーキ 野菜コンソメ煮 ミニパンネサラダ	タコカツ たけのこ山菜煮 カニマリネ 野沢菜海苔
	エネルギー713kcal たんぱく質18.3g 脂質19.3g 塩分2.8g	エネルギー733kcal たんぱく質12.0g 脂質23.1g 塩分3.2g	エネルギー674kcal たんぱく質18.2g 脂質14.1g 塩分2.7g	エネルギー663kcal たんぱく質18.1g 脂質13.7g 塩分2.6g	エネルギー665kcal たんぱく質16.5g 脂質20.0g 塩分2.8g	エネルギー584kcal たんぱく質12.3g 脂質9.0g 塩分2.0g
日付	9月23日 祭	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日
料理名	ささみチーズフライ 蒸ギョウザ 細切昆布煮 れんこんサラダ	ポークカレー マロニージャーソース 生野菜サラダ 豆腐ナゲット	天ぷら盛合せ ポークビーンズ シエルサラダ 紅葉卸	生姜入メンチカツ 油揚げと牛蒡の味噌煮 コーンサラダ 辛子きくらげ	醤油味イカかつ じゃが芋と枝豆のマヨ焼 キャベツと竹輪の煮物 若布と花麩の酢の物	ハムカツ 金平れんこん 春雨コールスローサラダ いんげん塩昆布和え
熱量(kcal)	エネルギー661kcal たんぱく質13.0g	エネルギー664kcal たんぱく質14.4g	エネルギー786kcal たんぱく質17.9g	エネルギー700kcal たんぱく質13.8g	エネルギー768kcal たんぱく質17.9g	エネルギー675kcal たんぱく質10.4g
塩分(g)	脂質17.2g 塩分2.6g	脂質14.2g 塩分3.3g	脂質22.1g 塩分1.9g	脂質20.9g 塩分1.7g	脂質22.2g 塩分2.6g	脂質19.1g 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	アジフライ 白菜と油揚げの煮物 カニサラダ オクラ生姜醤油和え	すき焼風煮 じゃが芋煮 明太子スパゲティ 生野菜サラダ	かき揚げ マカロニグラタン 豚ごぼう生姜煮 春雨サラダ	鶏唐揚げ 五目大豆煮 ツナマリネ キャベツ昆布和え	ローズハムクラッチかつ 春雨チリソース煮 ポテトサラダ いんげん胡麻和え	イカメンチカツ 花さつま 大根煮 もやし中華酢
熱量(kcal)	エネルギー661kcal たんぱく質17.2g	エネルギー629kcal たんぱく質12.3g	エネルギー735kcal たんぱく質12.3g	エネルギー699kcal たんぱく質21.8g	エネルギー679kcal たんぱく質14.6g	エネルギー597kcal たんぱく質14.1g
塩分(g)	脂質16.5g 塩分2.7g	脂質12.0g 塩分2.8g	脂質17.0g 塩分2.6g	脂質14.3g 塩分2.0g	脂質14.5g 塩分2.9g	脂質7.4g 塩分2.3g

* 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ください。
 * 弊社のお米は、国内産の物を使用しております。

※栄養価表示は主食370kcal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。