



# ヘルシーメニュー

浜松初！最高レベル第1号認証取得

	月	火	水	木	金	土
日付	8月31日	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日
料理名	サーモンフライ 八宝菜 エビマヨサラダ プチケーキ(カスタード) もち麦御飯	鶏南部焼 肉じゃが煮 大根レモン風味 フルーツ杏仁 ケチャップライス	エビフライ 茄子トマト煮 ウィンナーのマリネ ミレービスケット 五目寿司	京都九条ネギ入オムレツ 大根コンソメ煮 れんこん和風ドレサラダ わらび餅(抹茶) さんま蒲焼丼	シャリアピン風ポークステーキ じゃが芋と蒲鉾のマヨ焼 白菜のゆかり和え パインシロップ漬 若菜と梅しそ御飯	かに風味しゅうまい チンジャオロース 枝豆サラダ プチパイシュー ゆかり御飯
アレルギー	えび・小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	えび・小麦	小麦・卵・乳	小麦・卵	えび・かに・小麦・卵・乳
熱量(kcal)	555kcal	560kcal	584kcal	555kcal	600kcal	548kcal
塩分(g)	3.3g	4.1g	2.1g	2.5g	3.3g	2.2g
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	北海道チーズクノーデル ひじき煮 春雨ゴマドレサラダ なかよしゼリー エビチリ丼	豆腐ハンバーグきのこあんかけ 南瓜のいとこ煮 カニグラタン わらび餅(きなこ) 菜飯	きのこのバター風味醤油オムレツ 大根かに葛あん 大豆のマヨサラダ ゴマ団子 味噌カツ丼	鶏唐揚オニオンソース ジャーマンポテト 若布の酢の物 オレンジ 助六寿司	骨取アジ味醤油一味焼 枝豆ソテー れんこんマヨサラダ アニマルビスケット タコライス	玉子ロール磯辺巻 里芋煮 塩だれ焼肉 イチゴマシュマロ おかかふりかけ御飯
アレルギー	えび・小麦・卵	えび・かに・小麦・卵・乳	えび・かに・小麦・卵・乳	えび・卵・乳	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳
熱量(kcal)	510kcal	574kcal	593kcal	525kcal	597kcal	532kcal
塩分(g)	3.0g	3.7g	3.2g	3.5g	3.3g	2.6g
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	厚切豚ロース生姜焼 あらめ煮 カニマヨ和え 水ようかん かき揚げ	白身チーズ青のりフライ 春雨チリソース煮 ツナマリネ パインシロップ漬け 牛しぐれ寿司	手作り玉子焼 ポテトと隠元のコンソメ煮 彩野菜マヨ焼 プチシュー ピラフ	タンドリーチキン 八宝菜 メンマの炒め物 大学芋 もち麦御飯	海鮮大シウマイ 大根そぼろ煮 カリフォルニアサラダ ヨーグルトゼリー プルコギ丼	コーンボール 肉野菜味噌炒め 枝豆サラダ ミレービスケット あじよせふりかけ御飯
アレルギー	えび・かに・小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	えび・かに・小麦・卵・乳	小麦・乳	えび・かに・小麦・卵・乳	小麦・卵・乳
熱量(kcal)	536kcal	568kcal	534kcal	528kcal	573kcal	582kcal
塩分(g)	3.9g	2.6g	3.4g	4.8g	3.0g	2.2g
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	白身フライ ビーフシチュー ポテトサラダ ミニピンク餅 明太子御飯	ミックドームオムレツ チンジャオロース ウィンナーのマリネ 蒸し饅頭(黒糖) ゆかり御飯	ささみチーズフライ ミニ冷奴 エビマヨ風サラダ みかんシロップ漬 牛蒡入りそぼろ御飯	鶏むね肉ブラックペッパー焼 バーニャカウダ 野菜トマト煮 もっちりな(いちご) きのこピラフ	肉団子焼鳥味 五目大豆煮 マカロニグラタン プチプリン 助六寿司	筍シウマイ 切干煮付 豚生姜焼 ヨーグルトゼリー のり玉ふりかけ御飯
アレルギー	小麦・卵・乳	小麦・卵	えび・小麦・卵・乳	かに・小麦・卵・乳	えび・小麦・卵・乳	小麦・卵・乳
熱量(kcal)	583kcal	532kcal	592kcal	537kcal	524kcal	531kcal
塩分(g)	3.1g	2.5g	3.0g	2.8g	3.3g	2.3g
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	白身魚と豆腐のしんじょう葛あんかけ 若竹煮 ブロッコリーマヨサラダ プチケーキ(シヨコラ) ビビンバ丼	サバ味噌煮 ポークビーンズ 焼ビーフン 生パイン 新海苔御飯	天ぷら盛合せ 紅葉卸 じゃが芋と椎茸の煮物 プチシュー 五目寿司	鶏野菜きのこ玉子焼 肉じゃが煮 茄子ミートグラタン ピーチゼリー 若菜と梅しそ御飯	エビフライ 焼きそば 筍サラダ 水ようかん カレーピラフ	じゃが芋おやき チンジャオロース もやし中華酢 アニマルビスケット ゆかり御飯
アレルギー	小麦・卵・乳	小麦	えび・小麦・卵・乳	えび・かに・小麦・卵・乳	えび・小麦・卵	小麦
熱量(kcal)	526kcal	574kcal	559kcal	585kcal	536kcal	541kcal
塩分(g)	4.1g	3.9g	2.7g	3.4g	3.2g	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。