

並ランチメニュー

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

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	カレールーフライ 麻婆春雨 ツナサラダ れんこん梅肉和え	酢豚風煮 焼そばテリソース 若布ごまドレサラダ 磯辺さつま	鶏もも南部焼 手作りかき揚げ キャベツと竹輪の煮物 春雨中華酢	ハンバーグオニオンソース 南瓜のそぼろ煮 ミニペネサダ 穂先メンマ	醤油味イカかつ コーングラタン ひじき煮 カニマリネ	グラタン風フライ ポークウィンナー 細切昆布煮 もやし中華酢
	エネルギー-884kcal たんぱく質13.0g 脂質17.1g 塩分3.3g	エネルギー-850kcal たんぱく質16.4g 脂質7.8g 塩分3.6g	エネルギー-715kcal たんぱく質16.7g 脂質13.8g 塩分2.1g	エネルギー-710kcal たんぱく質18.9g 脂質16.3g 塩分2.9g	エネルギー-841kcal たんぱく質14.7g 脂質12.1g 塩分3.6g	エネルギー-819kcal たんぱく質12.1g 脂質12.7g 塩分2.6g
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	チェダーチーズ入りフライ 黒酢肉団子 クリームシチュー 若布サラダ	チキンカツ ミートマカロニグラタン 細切昆布味噌煮 もやしごま酢和え	豚丼風煮 蒸シウマイ 明太子スパゲティ 生野菜サラダ	天ぷら盛合せ キャベツと油揚げの煮物 シェルマカロニ和風ドレサラダ 紅葉卸	冷奴 アジフライ 切干煮付 春雨コールスローサラダ	イカかつ たけのこ煮 ひじきサラダ ちくわ照焼
	エネルギー-707kcal たんぱく質14.6g 脂質21.4g 塩分2.9g	エネルギー-819kcal たんぱく質15.5g 脂質9.2g 塩分3.1g	エネルギー-819kcal たんぱく質19.6g 脂質8.1g 塩分3.0g	エネルギー-870kcal たんぱく質14.6g 脂質12.9g 塩分2.0g	エネルギー-701kcal たんぱく質22.7g 脂質16.4g 塩分2.5g	エネルギー-867kcal たんぱく質16.2g 脂質16.9g 塩分2.2g
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	夏期休暇	夏期休暇	夏期休暇	夏期休暇	タコカツ ひじき煮 シェルサラダ 切干ごま和え	チキンピカタ ハムステーキ 油揚げと牛蒡の味噌煮 若布と花魁の酢の物
					エネルギー-711kcal たんぱく質14.6g 脂質19.0g 塩分2.4g	エネルギー-596kcal たんぱく質14.3g 脂質12.5g 塩分1.8g
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	ベーコン粒マスタードフライ たれ付肉団子 野菜コンソメ煮 ポテトサラダ	チキンカレー 焼そばジャージャーソース 揚シウマイ 生野菜サラダ	ハンバーグ照焼 じゃが芋とコーンのマヨ焼 金平牛蒡 カニサラダ	タンドリーチキン かき揚げ 大根味噌煮 春雨ごまドレサラダ	鶏すき焼風煮 スパゲティマトソース もやし中華酢 揚げじゃが芋	カレーコロケ 南瓜のそぼろ煮 れんこんサラダ 鮭ふりかけ
	エネルギー-801kcal たんぱく質10.2g 脂質14.8g 塩分1.7g	エネルギー-730kcal たんぱく質17.6g 脂質16.2g 塩分3.7g	エネルギー-844kcal たんぱく質13.3g 脂質33.5g 塩分3.4g	エネルギー-752kcal たんぱく質16.1g 脂質21.4g 塩分2.9g	エネルギー-878kcal たんぱく質14.1g 脂質11.6g 塩分3.4g	エネルギー-680kcal たんぱく質11.4g 脂質15.0g 塩分1.9g
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	ポテトベーコンカツ 春雨チリソース煮 コーンサラダ れんこん梅肉和え	醤油味イカかつ マカロニグラタン 五目大豆煮 ツナマリネ	親子丼風煮 梅しそパンテー 若布コールスローサラダ 辛子きくらげ	天ぷら盛合せ 切干大根味噌煮 ミニペネサダ ポイルキャベツ昆布煮	ベーコンマヨかつ 肉団子照焼 たけのこ煮 春雨サラダ	アジフライ 細切昆布味噌煮 もやしごま酢和え 梅カツオザーサイ
	エネルギー-782kcal たんぱく質12.5g 脂質25.1g 塩分3.2g	エネルギー-706kcal たんぱく質19.4g 脂質14.2g 塩分3.4g	エネルギー-831kcal たんぱく質17.2g 脂質13.0g 塩分2.7g	エネルギー-823kcal たんぱく質17.9g 脂質26.8g 塩分2.6g	エネルギー-742kcal たんぱく質14.4g 脂質24.0g 塩分2.4g	エネルギー-828kcal たんぱく質17.7g 脂質10.0g 塩分3.1g

* 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。

※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。