



並ランチメニュー

浜松初！最高レベル5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	秋鮭チーズインカツ クリームシチュー 春雨サラダ こぎつね煮 その他数品	カニグラタン 揚げ餃子 ひじき大豆煮 コーンマリネ その他数品	チキンバーグ 手作りかき揚げ きつね玉子とじ煮 枝豆サラダ その他数品	冷奴 白身チーズ青のりフライ 切干煮付 マカロニサラダ その他数品	親子煮 スパゲティミートソース 干エビ香るキャベツ天 れんこんサラダ その他数品	カレーコロッケ 黒酢肉団子 たけのこ煮 ミニペンネ梅しそ その他数品
熱量(kcal)	812kcal	839kcal	841kcal	778kcal	830kcal	767kcal
塩分(g)	4.1g	3.7g	3.1g	2.6g	2.8g	2.7g
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	カレイ唐揚げ野菜あんかけ 白菜と油揚げの煮物 蒸ぎょうざ コーンサラダ その他数品	醤油味イカカツ 南瓜のマスタードマヨ焼 ひじき煮 春雨ごまドレサラダ その他数品	天ぷら盛合せ 金平レンコン ポテトサラダ 紅葉卸 その他数品	豚丼風煮 スパゲティマトソース ほうれん草コーン天 若布の酢の物 その他数品	サーモンカツ ポークビーンズ ミニペンネバジリコ カニサラダ その他数品	かにクリーミーコロッケ キャベツと油揚げの煮物 茄子生姜醤油 枝豆マリネ その他数品
熱量(kcal)	790kcal	739kcal	690kcal	657kcal	874kcal	805kcal
塩分(g)	2.3g	2.3g	3.4g	2.9g	6.2g	4.0g
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	玉子サラダフライ ビーフシチュー ミニペンネたらこ 若布コールスローサラダ その他数品	じゃが芋とコーンのマヨ焼 たれ付ハンバーグ 五目大豆煮 春雨中華酢 その他数品	冷奴 アジフライ 切干大根洋風煮 ツイストマカロニサラダ その他数品	きのこ玉子とじ煮 梅しそスパンテー みそ味つくね ひじきサラダ その他数品	ふんわり豆腐寄せ照焼 手作りかき揚げ 細切昆布煮 カニマリネ その他数品	アスパラベーコンサラダフライ あらめ煮 れんこんソース炒め もやし中華酢 その他数品
熱量(kcal)	727kcal	860kcal	807kcal	754kcal	760kcal	734kcal
塩分(g)	3.2g	2.7g	2.7g	3.6g	4.4g	3.0g
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	イカカツ 細切昆布味噌煮 春雨サラダ 菜の花天 その他数品	ビーフカレー かにクリーミーコロッケ シエルサラダ 蓮根青じそ和え その他数品	手作り春巻 マカロニグラタン 切干煮付 ツナマリネ その他数品	天ぷら盛合せ 金平レンコン 若布サラダ 紅葉卸 その他数品	酢豚 バジリコスパゲティ もやしゴマ酢和え 揚げじゃが芋 その他数品	白身フライ 油揚げと牛蒡の味噌煮 いんげんゴマ和え 野菜マリネ その他数品
熱量(kcal)	813kcal	876kcal	710kcal	722kcal	723kcal	735kcal
塩分(g)	3.6g	3.2g	2.5g	3.3g	4.4g	5.4g
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	明太ハムマヨクノーデル 金平牛蒡 春雨ごまドレサラダ レンコン柚子和え その他数品	すき焼風煮 たらこスパゲティ 若布の酢の物 竹輪蒲焼 その他数品	南瓜のマスタードマヨ焼 手作りかき揚げ ひじき大豆煮 れんこんサラダ その他数品	ささみチーズフライ ハムステーキ 麻婆春雨 枝豆サラダ その他数品	カレイ唐揚げマトソースかけ クリームシチュー コーンサラダ おくらピリ辛ゴマ和え その他数品	トマチキクノーデル 筍煮 れんこん梅肉和え 大根レモン風味 その他数品
熱量(kcal)	660kcal	672kcal	896kcal	809kcal	757kcal	752kcal
塩分(g)	2.0g	3.3g	2.7g	2.7g	2.3g	3.8g

* 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。