

8月 ランチ献立表



日付	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
昼食	お休み	豚肉の生姜焼き ごはん みそ汁	鮭のレモン ペッパー焼き ごはん みそ汁	ポパイカレー スープ	チキンカツ ごはん みそ汁	
日付	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
昼食	お休み	チーズハンバーグ ごはん スープ	鶏肉の山賊焼き ごはん みそ汁	お休み	豚キムチ炒め ごはん みそ汁	
日付	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
昼食	お休み	お休み	お休み	ジャージャー麺 スープ	鯖の七味焼き ごはん みそ汁	
日付	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
昼食	お休み	八宝菜 ごはん スープ	アジフライ ごはん みそ汁	油淋鶏 ごはん みそ汁	オムライス カレーソース添え スープ	
日付	29日(月)	30日(火)	31日(水)			
昼食	お休み	醤油ラーメン	ビビンバ丼 みそ汁			

～熱中症に気をつけましょう～



熱中症を予防するためには、暑さに負けない体作りが大切です。気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

涼しい服装

日陰を利用

日傘・帽子

水分・塩分補給



※ 食材仕入の都合により、メニュー変更になる場合があります。ご了承くださいませようお願い申し上げます。

リベルタ ランチ