



## カフェランチ献立表



日付	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
昼食	大豆と挽肉の カレーライス  スープ	豚肉と野菜の 生姜炒め ごはん みそ汁	バーベキュー ポーク ごはん みそ汁	ミートソース スパゲッティ  スープ	お休み	お休み
日付	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
昼食	白菜と小松菜の そぼろあんかけ ごはん みそ汁	スケトウダラの ピザ風焼き ごはん みそ汁	お休み  	鶏肉の バジルソース焼き ごはん みそ汁	お休み	お休み  
日付	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
昼食	タレカツ丼  みそ汁	鶏肉と白菜の クリーム煮 ごはん スープ	豚肉のソテー  ごはん みそ汁	麻婆豆腐  ごはん スープ	お休み	お休み
日付	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
昼食	お休み  	豚肉の 生姜焼きご飯  みそ汁	ハヤシライス  スープ	わかめうどん	お休み	お休み  

**ヒートショックを防ぐには？**



温かい部屋と脱衣所の  
温度差を5°C以内にする



湯船の温度は  
41°C以下にする



心臓から離れた  
足先からかけ湯をする



入浴前後に300ml程度  
水分を摂取する



お風呂から出るときは  
ゆっくり立ち上がる



食後や飲酒後の  
入浴は控える

\*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。ご了承くださいますようお願い申し上げます。リベルタランチ