



献立表(リベルタ給食)



| 日付 | 1日(月) | 2日(火) | 3日(水) | 4日(木) | 5日(金) | 6日(土) |
|----|---------------------------------------------|------------------------|-------------------------------|-------------------|--------------------------|--------|
| 昼食 | キャベツメンチカツ ごはん みそ汁 | 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 | 白身魚のフライ ごはん みそ汁 | 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 | チャーハン スープ | 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 | 牛焼肉 ごはん みそ汁 | 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 | 豚肉のぼん酢 しょうゆ和え ごはん みそ汁 ♡お楽しみデザート | 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