



献立表(リベルタ給食)



日付				1日(木)	2日(金)	3日(土)
昼食				ハンバーグカレー スープ	豚肉と野菜の 生姜炒め ごはん みそ汁	
日付	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
昼食	ほっけの 塩焼き ごはん みそ汁	ミートソース スパゲティ スープ	ささみチーズフライ ごはん みそ汁	鶏肉の 照り焼き ごはん みそ汁	 豚キムチ ごはん みそ汁	
日付	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
昼食	お休み	お休み	お休み	お休み	豚肉の 生姜焼きご飯 みそ汁	
日付	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
昼食	冷やし中華	キャベツ メンチカツ ごはん みそ汁	豚肉の ガーリックソテー ごはん みそ汁	唐揚げ ひじきご飯 みそ汁	ハヤシライス スープ	
日付	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
昼食	豚肉の 胡麻みそ炒め ごはん みそ汁 ♡お楽しみデザート	八宝菜 ごはん スープ	カレーピラフ スープ	揚げ餃子の 甘酢あんかけ ごはん みそ汁	鮭の 味噌バター焼き ごはん みそ汁	

予防が大切 / **熱中症対策**

- 日差しをさえぎろう /
- こまめに水分・塩分補給 /
- 風通しのよい服を着よう /
- 熱中症対策のグッズを活用 /
- エアコンや扇風機を活用 /
- バランスのとれた食事 /
- しっかりと寝よう /
- マスク熱中症に注意しよう /

pixta.jp - 79219851



※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します。リベルタランチ