



献立表(リベルタ給食)



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	豆腐ハンバーグ ごはん みそ汁	
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 そばろあんかけ 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	長崎ちゃんぽん	
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	鯖の味噌煮 わかめご飯 みそ汁	
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	中華丼 みそ汁	

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℃以内にする



湯船の温度は
41℃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。ご了承くださいませようお願い申し上げます。リベルタランチ