

# 6月 お弁当献立表

6月1日 から 6月15日

【熱中症は真夏ではありません。】

「熱中症は真夏の気温の高い日にかかるもの」と思い込んでいないでしょうか。確かに熱中症発生のピークは7～8月ですが、実は、発生数が増え始めるのは5～6月です。梅雨の晴れ間、梅雨明け直後など、身体がまだ高温多湿に順応できていないタイミングで急に気温が上がったり、蒸し暑くなったりすると熱中症発生のリスクは高まります。また、湿度が高い空間では、体温調節のために汗をかいても、その汗が蒸発しにくく、体の余分な熱を逃せず、こもりやすくなってしまいますので、気温がそれほど高くなくても熱中症のリスクが高まるのです。梅雨時期の熱中症を防ぐには、自然に汗をかく機会を増やし、汗による体温調節をしやすくすることです。入浴は、シャワーだけではなく湯船にじっくりつかりましょう。喉が渇いたと感じるまえに、少しづつこまめに水分を補給しましょう。湿度が高く、蒸し暑いと感じる日は、汗による体温調節が難しくなるので、エアコンをつけたり、扇風機に当たるなどして、汗を上手に蒸発させるようにしてください。

| 2日(月)                                                                               | 3日(火)                                                                               | 4日(水)                                                                                | 5日(木)                                                                                 | 6日(金)                                                                                 | 7日(土)                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>とんかつ</b><br>春雨柚子風味炒り煮<br>煮物 2品<br>昆布豆煮                                           | <b>豚肉玉子とじ煮</b><br>野菜かき揚げ<br>切干大根煮<br>わかたけ煮                                          | <b>ロールキャベツ<br/>トマト煮込み</b><br>クリームコロッケ<br>じゃがいも煮付け<br>小松菜煮浸し                          | <b>エビフライ</b><br>マカロニサラダ<br>ひじき炒り煮<br>たまねぎ時雨煮                                          | <b>磯辺フライ</b><br>野菜チャンポン炒め<br>白菜旨煮<br>こんにやく金平                                          | <b>おまかせ<br/>メニュー</b>                                                                  |
| 411Kcal<br>脂質20.3g   塩分3.6g                                                         | 360Kcal<br>脂質21.4g   塩分2.9g                                                         | 311Kcal<br>脂質10.6g   塩分4.1g                                                          | 375Kcal<br>脂質23.7g   塩分2.7g                                                           | 426Kcal<br>脂質31.5g   塩分3.8g                                                           |                                                                                       |
| 9日(月)                                                                               | 10日(火)                                                                              | 11日(水)                                                                               | 12日(木)                                                                                | 13日(金)                                                                                |                                                                                       |
| <b>ハンバーグ<br/>おろしソース</b><br>切干大根煮<br>玉ねぎサラダ<br>昆布豆煮                                  | <b>とり唐揚げ</b><br>玉子焼き<br>八宝菜<br>春雨サラダ                                                | <b>いわしフライ</b><br>大根田楽<br>ひじき炒り煮<br>にんじんマリネ                                           | <b>点心の旨辛ソースかけ</b><br>醤油焼きそば<br>ポテトサラダ<br>大根なます                                        | <b>茄子の挟み揚げ<br/>和風あんかけ</b><br>高野豆腐の玉子とじ<br>じゃがいも煮付け<br>小松菜胡麻和え                         | <b>おまかせ<br/>メニュー</b>                                                                  |
| 423Kcal<br>脂質23.2g   塩分3.7g                                                         | 507Kcal<br>脂質32.1g   塩分3.7g                                                         | 319Kcal<br>脂質15.4g   塩分3.2g                                                          | 406Kcal<br>脂質18.6g   塩分4.6g                                                           | 303Kcal<br>脂質12.7g   塩分3.3g                                                           |                                                                                       |
| 16日(月)                                                                              | 17日(火)                                                                              | 18日(水)                                                                               | 19日(木)                                                                                | 20日(金)                                                                                |                                                                                       |
|  |  |  |  |  |  |

\* ごはん 1食分のエネルギーは385kcalです。

\* 当社は、契約農家で栽培された有機野菜、自社水耕栽培野菜を一部使用しております。

ご注意：・昨今の情勢から仕入が不安定な為、献立が変更になることがあります。

・昼食は配達当日の午後1時までにお召し上がりください。

・直射日光のあたる場所、極端に温度の高い所、湿気の多いジメジメした場所には置かないでください。

ランチ花梨

姫路市香寺町中仁野502番地

TEL 079-232-3272

FAX 079-232-6683

神戸配送センター

兵庫県神戸市西区樫谷町松本809-1

TEL 079-232-3272

FAX 079-232-6683