

8月 トモ弁

今年はマスクが手放せない夏となりました。

「マスクかぶれ」という言葉をよく耳にするようになりましたが、その原因としては、マスクによる蒸れ、蒸れによる雑菌の繁殖、擦れだそう。マスクかぶれを予防するには、不織布のマスクよりガーゼマスクを。また、毎日洗濯をし、清潔に保つことが重要なようです。そのうえで、毎日の保湿を重点的に行う事で、いくらか予防・改善できるようです。また、マスクは紫外線を通すため、マスク内の日焼け止め対策も必須です。



8/3 月 Good! 唐揚げ & 焼きそば エネルギー 364kcal 塩分 2.6g	8/4 火 MIXグリル エネルギー 404kcal 塩分 2.5g	8/5 水 鯖塩焼き & パイナップルカツ エネルギー 410kcal 塩分 2.6g	8/6 木 豚カツ 野菜卸ソース エネルギー 382kcal 塩分 3.3g	8/7 金 フィッシュフライ タルタルソース エネルギー 316kcal 塩分 3.3g
8/10 月 祝日 エネルギー 塩分	8/11 火 ハンバーグ エネルギー 341kcal 塩分 2.3g	8/12 水 豚カツ エネルギー 406kcal 塩分 2.6g	8/13 木 お盆休み エネルギー 塩分	8/14 金 お盆休み エネルギー 塩分
8/17 月 NEW 一口ササミフライ & チリ春巻き 店長おすすめ!! エネルギー 298kcal 塩分 2.6g	8/18 火 中華盛り合わせ エネルギー 362kcal 塩分 2.5g	8/19 水 イカ天 野菜あんかけ エネルギー 382kcal 塩分 3.9g	8/20 木 鰯照り焼き & モロコシ天 エネルギー 348kcal 塩分 3.2g	8/21 金 エビフライ & イカフライ エネルギー 426kcal 塩分 2.7g
8/24 月 鯖竜田揚げ & カレーオムレツ エネルギー 380kcal 塩分 3.4g	8/25 火 照り焼きチキン エネルギー 362kcal 塩分 3.0g	8/26 水 Good! ブラックカレー コロッケ エネルギー 335kcal 塩分 2.6g	8/27 木 トロサーモン塩焼き & 海鮮串天 エネルギー 317kcal 塩分 1.9g	8/28 金 夏野菜おろしハンバーグ エネルギー 346kcal 塩分 1.8g
8/31 月 味噌カツ エネルギー 401kcal 塩分 2.4g				

●ごはん(1人分250g=420kcal) ●ごはん大(1人分350g=588kcal)

ご注文はこちらまで

0120-598-551
0598-60-0111

