

予定献立表

日付	令和元年06月24日(月)	令和元年06月25日(火)	令和元年06月26日(水)	令和元年06月27日(木)	令和元年06月28日(金)	令和元年06月29日(土)	令和元年06月30日(日)	
朝食	ご飯 焼売 野菜サラダ 味噌汁(もやし・舞茸) まぐろフレーク 朝食セット	ご飯、黒食パン 若鶏ピカタ 野菜サラダ パンプキンスープ ヨーグルト 朝食セット ジュース	ご飯 ししゃも 野菜サラダ 味噌汁(豆腐・白菜) 鉄ウエハース 朝食セット	ミニバンケーキ+ベーコン 半ライス 野菜サラダ コンソメスープ ハチミツ・マーガリン 朝食セット	オープンサンド、ご飯 ハンバーグ 野菜サラダ オニオンスープ スライスチーズ 朝食セット ジュース	ご飯 温泉卵風 野菜サラダ うどん 味のり 朝食セット	ご飯 照焼チキン 野菜サラダ フルグラ 牛乳 朝食セット	
	ご飯 棒鶏蹄or豚の甘だれ丼 野菜と卵のソテー 白菜とベーコンのナムル風 味噌汁(大根・なめこ) ジョア	ご飯 鰯の南蛮漬けor磯おろしそば 海鮮あんかけ豆腐 マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ・揚げ) 牛乳	ご飯 ポークカレーor牛肉のチャプチェ イカ団子の甘酢あん 青菜の辛子醤油和え わかめスープ	ご飯 フェア わさび牛肉味コロッケ ナポリタン 杏仁フルーツ 辛味噌スープ	ご飯 鮭のムニエルor豚キムチマヨネーズ丼 ひじきとメンマの中華炒め チョレギ風サラダ 清まし汁(豆腐・椎茸) 牛乳	ご飯 鶏の中華風照焼き きのこの辛味炒め キャベツなめ茸和え 中華スープ	ご飯 揚げ鱈チリソースがけ 切干大根煮 ベーコンサラダ 味噌汁(里芋・なめこ)	
	ご飯 鮭の照り焼きor豚の味噌炒め ポテトと大豆の揚げ ミックスサラダ 清まし汁(ほうれん草・椎茸)	ご飯 親子煮orソースカツ丼 竹の子の炒め煮 はちみつレモンゼリー 味噌汁(じゃが芋・えのき)	ポークカレーorクリームシチュー 鶏唐揚げ イタリアンサラダ コーヒーマル 味噌汁(じゃが芋・えのき)	ご飯 鯖の磯辺揚げor五目ラーメン 筑前煮 ブロッコリーの明太マヨ和え 味噌汁(卵・ブナピー) 牛乳	ご飯 ホットチリチキンor冷しゃぶ 卵ロール 大根とハムのひらひらサラダ 味噌汁(さつま芋・人参)	ご飯 鯖の西京焼 じゃが芋そぼろあん りんご 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) 牛乳	ご飯 ニラ玉 えび串だんご 青菜のごま和え 清まし汁(豆腐・舞茸)	
	エネルギー	2848 kcal	3286 kcal	3108 kcal	3048 kcal	3119 kcal	2811 kcal	2769 kcal
	蛋白質	113.9 g	111.5 g	117.9 g	94.7 g	110.2 g	107.8 g	103.8 g
	脂質	73.9 g	89.1 g	98.1 g	101.7 g	94.5 g	69.1 g	61.7 g

献立は都合により、変更になることがあります。



栄養メモ】 熱中症に注意しよう

まだまだ雨の日が多くじめじめした陽気が続きますが、気温が上がり熱中症が起きやすい季節になりました。そのため水分補給や休息などの予防策が必要です。ハードな運動をする学生は特に注意が必要です。予防策としては以下の5点に注意してみてください。

1. 運動前には内臓(胃)の負担にならない程度に、できるだけ多くの水分を摂りましょう。
2. 発汗によって失った水分の補給はこまめにとることが大切です。のどが渇いてからでは手遅れです！時間を決めて水分補給をしましょう。
3. 水分補給と一緒に塩分、糖分を摂りましょう。お茶やミネラルウォーターよりも、ポカリスエットやスポーツ飲料などが良いでしょう。ただし、摂りすぎには注意して下さい。
4. 体感温度を下げる方法として、日射を防ぐ、衣類は通気性が良く汗を乾かしやすいウェアにする、扇風機や冷房を使う、などの工夫をしましょう。
5. 睡眠、休息を十分にとりましょう。