



予定献立表



日付	令和元年07月08日(月)	令和元年07月09日(火)	令和元年07月10日(水)	令和元年07月11日(木)	令和元年07月12日(金)	令和元年07月13日(土)	令和元年07月14日(日)
朝食	ご飯	ご飯、食パン	ご飯	ミニバンケーキ+ベーコン	オープンサンド、ご飯	ご飯	ご飯
	焼売	若鶏ピカタ	鯖の照焼き	半ライス	ハンバーグ	とろろオクラ	照焼チキン
	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ
	味噌汁(白菜・かいわれ)	ポタージュスープ	味噌汁(豆腐・なめこ)	コンソメスープ	オニオンスープ	そば	フルグラ
	まぐろフレーク	ヨーグルト	鉄ウエハース	ハチミツ・マーガリン	スライスチーズ	味のり	牛乳
	朝食セット	朝食セット ジュース	朝食セット	朝食セット	朝食セット ジュース	朝食セット	朝食セット
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	福建炒飯 フェア	ご飯	ご飯	ご飯
	サムキョブサル風or冷やし中華	鶏肉の味噌マヨ焼きor中華飯	チンジャオロースorスパゲティミートソース	春巻き	鶏肉かシューナッツ炒めorいわしフライ	麻婆豆腐	鮭のピリ辛マヨ炒め
	コーンコロッセ	れんこん金平	山芋短冊揚げ	オレンジ	マカロニ塩ソテー	うずら卵串フライ	つくね串
	すいか	フルーチェ	ベーコンサラダ	わかめスープ	キャベツの塩昆布和え	ブロッコリーおかか和え	ハムサラダ
	中華スープ	かきたま汁	味噌汁(大根・舞茸)	牛乳	味噌汁(さつまいも・みつば)	味噌汁(じゃがいも・水菜)	味噌汁(ほうれん草・卵)
	牛乳		ジョア			牛乳	
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	パン	パン
	鶏のオイスター炒めor海老カツ丼	豚肉とにんにく塩炒めor鶏唐揚げ	かに玉麻婆あんor鶏とキャベツピリ丼	スパイシーチキンor鯖の塩麹焼	ミルクイユカツ大葉orかた焼きそば	パン	パン
	高野豆腐の卵とじ	大豆のトマト煮	ひじきと枝豆の煮付	しらたきと半片炒め	大根の肉味噌かけ	パン	パン
	春雨の中華あえ	織大根のピリ辛和え	エッグサラダ	じゃが芋たらこ和え	生野菜サラダ	緑茶	オレンジジュース
	味噌汁(チンゲン菜・豚肉)	味噌汁(里芋・こんにゃく)	味噌汁(たまねぎ・わかめ)	味噌汁(キャベツ・葉ねぎ)	清まし汁(豆腐・エリンギ)		
		コーヒー牛乳			牛乳		
エネルギー	3184 kcal	3214 kcal	3119 kcal	2957 kcal	3138 kcal	2657 kcal	2881 kcal
蛋白質	108.5 g	114.5 g	102.3 g	105.2 g	99.9 g	82.4 g	86.0 g
脂質	103.4 g	94.5 g	102.1 g	102.8 g	94.6 g	91.2 g	105.8 g



献立は都合により、変更になることがあります。

夏バテしない身体を目指しましょう

気温や湿度が高くなる夏は体調を崩しやすい季節です。食事や生活習慣を工夫することで、夏バテを防いで暑さに負けないからだづくりを目指しましょう。

予防するポイントは、4つあります。①不足しがちな水分をしっかり補給 ②ぐっすり眠ってカラダを休める ③軽い運動をして発汗能力を上げる ④栄養バランスの良い食事を摂る。

このポイントの中で食事については、たんぱく質とビタミン、ミネラルをバランスよく摂ることが大事になります。豚肉や、レバー、うなぎ、かつお、まぐろ、大豆製品にはビタミンB群が多く含まれていて、これらと一緒ににんにくや葱を食べると、ビタミンB1の吸収率が上がります。

冷たいものばかりを食べ続けると胃腸の働きが弱まってしまうので、食べすぎには注意して下さい。

13日(土)14日(日)の夕食は夏祭りと予備日のため、パン食です。配布時間は15:00～15:30です。寮陪ごと忘れずに取りに来てください。