



日付	令和02年06月29日(月)	令和02年06月30日(火)	令和02年07月01日(水)	令和02年07月02日(木)	令和02年07月03日(金)	令和02年07月04日(土)	令和02年07月05日(日)
朝食	ご飯 ミートボール 野菜ソテー(塩) 味噌汁(大根・揚げ) 納豆	ご飯、食パン オムレツ&ベーコン スムージー 	ご飯 いわしみりん干し 野菜ソテー(ソース) 味噌汁(白菜・揚げ)	ご飯 若鶏ピカタ 野菜ソテー(しょうゆ) 味噌汁(玉ねぎ・なめこ) 納豆	オープンサンド、ご飯 ハンバーグ 野菜ソテー(コンソメ) ジュース	ご飯 厚焼卵 野菜ソテー(中華) うどん	ご飯 ロールキャベツ 野菜ソテー(ケチャップ) コーンフロスティ 牛乳
エネルギー	775 kcal	921 kcal	728 kcal	702 kcal	786 kcal	639 kcal	786 kcal
蛋白質	24.0 g	20.2 g	27.1 g	22.5 g	19.4 g	15.8 g	21.3 g
脂質	17.3 g	24.2 g	14.3 g	12.4 g	10.3 g	7.8 g	14.1 g
炭水化物	126.9 g	153.7 g	118.7 g	120.9 g	149.4 g	131.7 g	138.8 g
食塩	3.0 g	1.9 g	2.5 g	2.5 g	2.5 g	2 g	2.0 g
昼食	ご飯 さんまの蒲焼 れんこん金平 フルーツヨーグルト和え 味噌汁(卵・キャベツ)	ピビンバ 春巻き 豆サラダ わかめスープ ジョア	半ライス(ゆかり) しょうゆラーメン唐揚げのせ ひじきの五目煮 ポテトサラダ 	ご飯 鰯の南蛮漬け つくね串 シーザーサラダ 豚汁 コーヒー牛乳	半ライス(菜飯) スパゲティ(ミート) 卵ときくらげの炒め物 プリン	ご飯 鰯のカレー竜田揚げ 筑前煮 マカロニサラダ 味噌汁(豆腐・揚げ) 牛乳	ご飯 和風ポークステーキ 大豆のトマト煮 大根サラダ コンソメスープ
エネルギー	1035 kcal	1021 kcal	1084 kcal	1325 kcal	1121 kcal	1197 kcal	1045 kcal
蛋白質	33.4 g	34.4 g	42.3 g	48.1 g	43.8 g	44.0 g	39.5 g
脂質	31.7 g	26.4 g	39.2 g	51.4 g	34.3 g	39.8 g	30.8 g
炭水化物	147.7 g	155.5 g	137.0 g	160.5 g	150.0 g	157.0 g	137.3 g
食塩	3.7 g	3.4 g	5.3 g	4.7 g	4.1 g	3.8 g	3.2 g
夕食	半ライス(わかめ) 肉うどん 大学芋 ツナサラダ 牛乳	ご飯 鱧のバジル焼き 南瓜の煮付 ミックスサラダ 味噌汁(豆腐・みつば)	ご飯 トンテキ 切干大根ごま炒め チーズサラダ 清まし汁(もやし・かいわれ) 牛乳	ハヤシライス こんにやくの炒り煮 オレンジ	チキンカレー 野菜コロッケ レタスサラダ	ご飯 鶏キムチ炒め うずら卵串フライ いんげんの生姜醤油和え 中華スープ	ご飯 さばの味噌煮 ビーフソテー グリーンサラダ 清まし汁(もやし・みつ葉)
エネルギー	1211 kcal	840 kcal	1059 kcal	840 kcal	981 kcal	959 kcal	959 kcal
蛋白質	34.6 g	30.6 g	41.0 g	23.5 g	20.7 g	33.0 g	29.2 g
脂質	47.8 g	12.8 g	36.7 g	20.4 g	23.5 g	29.5 g	31.7 g
炭水化物	174.4 g	145.1 g	133.6 g	136.2 g	166.3 g	135.8 g	131.5 g
食塩	4.5 g	3.5 g	2.9 g	3.5 g	4.1 g	3.4 g	3.0 g
エネルギー	3021 kcal	2782 kcal	2871 kcal	2867 kcal	981 kcal	2795 kcal	2790 kcal
蛋白質	92.0 g	85.2 g	110.4 g	94.1 g	20.7 g	92.8 g	90.0 g
脂質	96.8 g	63.4 g	90.2 g	84.2 g	23.5 g	77.1 g	76.6 g
炭水化物	449.0 g	454.3 g	389.3 g	417.6 g	166.3 g	424.5 g	407.6 g
食塩	11.2 g	8.8 g	10.7 g	10.7 g	4.1 g	9.2 g	8.2 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なり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。

