



日付	令和07年07月07日(月)	令和07年07月08日(火)	令和07年07月09日(水)	令和07年07月10日(木)	令和07年07月11日(金)	令和07年07月12日(土)	令和07年07月13日(日)
朝食	麦ご飯 鶏つくねハンバーグ サラダ 味噌汁(小松菜・揚げ) 納豆 ふりかけ	パン ハム サラダ ジュース ジャムマーガリン ふりかけ	麦ご飯 ポテトチキンロール サラダ 味噌汁(かまぼこ・わかめ) 味噌汁のり ふりかけ	麦ご飯 道産野菜ふっくら寄せ わかめサラダ(もやし) 味噌汁(じゃがいも・キャベツ) 納豆 ふりかけ	パン ウィンナー サラダ パンキンスープ ケチャップ & マスタード ふりかけ	麦ご飯 厚焼卵 サラダ うどん 漬物 ふりかけ	麦ご飯 ミートボール マカロニサラダ チョコクリスピー 牛乳
エネルギー	735 kcal	773 kcal	655 kcal	693 kcal	851 kcal	654 kcal	862 kcal
蛋白質	24.6 g	21.1 g	17.3 g	22.1 g	20.6 g	16.6 g	23.6 g
脂質	18.0 g	20.4 g	9.8 g	15.1 g	23.4 g	10.5 g	19.6 g
炭水化物	123.4 g	133.0 g	128.9 g	121.4 g	145.0 g	136.0 g	151.7 g
食塩	2.9 g	2.4 g	3.2 g	3.2 g	2.5 g	2.8 g	2.4 g
昼食	半ライス(わかめ) かた焼きそば れんこんチップス 七夕ゼリー 牛乳	チリメンorチキンマトリムシチュー 南瓜コロケ シーザーサラダ ジョア	麦ご飯 豚バジルソース炒めor鶏の七味照焼丼 厚揚げの煮付け もやしの和え物 味噌汁(大根・チンゲン菜)	半ライス(菜飯) あさりの冷し白だしうどん たこ焼き チーズサラダ	麦ご飯 鯖のおろし煮orチキンカツ丼 スパソテー フルーツポンチ 味噌汁(揚げ・こんにやく) ジョア	麦ご飯 甘辛ポーク炒め 白菜とベーコンみぞれ煮 冷奴 味噌汁(わかめ・もやし)	麦ご飯 チーズ半平万&あじフライ ジャーマンポテト グリーンサラダ 味噌汁(大根・人参)
エネルギー	1051 kcal	1154 kcal	1030 kcal	818 kcal	943 kcal	997 kcal	872 kcal
蛋白質	26.8 g	32.1 g	27.7 g	33.2 g	39.0 g	29.6 g	26.6 g
脂質	43.0 g	34.0 g	45.7 g	19.0 g	25.2 g	42.9 g	23.6 g
炭水化物	146.7 g	190.6 g	131.6 g	149.5 g	149.1 g	128.1 g	145.4 g
食塩	2.7 g	4.6 g	4.4 g	6.4 g	3.0 g	2.2 g	3.4 g
夕食	麦ご飯 豚肉味噌炒or黒ハハソライ&ゆづり 肉じゃが 生野菜サラダ 清まし汁(しめじ・水菜)	麦ご飯 赤魚の生姜醤油あんかけor回鍋肉 春巻き 白菜の塩昆布和え 味噌汁(たまねぎ・こんにやく)	麦ご飯 いかげそメンチor親子煮 野菜ソテー ハムサラダ 清まし汁(麩・しいたけ) ヨーグルト	麦ご飯 チキンステーキorチキンポロネース - 井 大根のコーチジャン煮 オレンジ 味噌汁(豆腐・まいたけ) ヨーグルト	麦ご飯 鶏肉の生姜炒めorポークチンマトリ 里芋のそぼろ煮 キャベツとオクラのサラダ 味噌汁(たまねぎ・豚肉)	麦ご飯 白身魚明太焼 鶏と青菜ソテー コーンサラダ 味噌汁(さつまいも・えのき) ヨーグルト	麦ご飯 鶏肉ソテー塩だれ 糸昆布とちくわの炒め煮 春雨サラダ 味噌汁(ちんげん菜・ごぼう) ヨーグルト
エネルギー	1040 kcal	824 kcal	920 kcal	1095 kcal	904 kcal	969 kcal	1039 kcal
蛋白質	28.9 g	27.1 g	27.0 g	42.5 g	33.1 g	37.3 g	36.0 g
脂質	42.4 g	14.2 g	23.6 g	39.3 g	24.8 g	27.9 g	39.6 g
炭水化物	145.1 g	126.9 g	153.4 g	148.1 g	142.0 g	148.4 g	140.1 g
食塩	3.0 g	3.4 g	3.5 g	4.2 g	3.2 g	3.6 g	4.4 g
エネルギー	2826 kcal	2751 kcal	2605 kcal	2606 kcal	2698 kcal	2620 kcal	2773 kcal
蛋白質	80.3 g	80.3 g	72.0 g	97.8 g	92.7 g	83.5 g	86.2 g
脂質	103.4 g	68.6 g	79.1 g	73.4 g	73.4 g	81.3 g	82.8 g
炭水化物	415.2 g	450.5 g	413.9 g	419.0 g	436.1 g	412.5 g	437.2 g
食塩	8.6 g	10.4 g	11.1 g	13.8 g	8.7 g	8.6 g	10.2 g

〔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動きが弱まってしまうので、食べすぎには注意して下さい。

