



週間献立表 WEEKLY MENU



7月8日 月Mon.			7月9日 火Tur.			7月10日 水Wed.			7月11日 木Thur.			7月12日 金Fri.			7月13日 土Sat.			7月14日 日Sun.										
昼食	主菜 Main dish A	牛肉コロッケ 490円	Beef croquette		主菜 Main dish A	豚肉の青椒肉絲風 490円	Stir-fried shredded pork and vegetables with oyster sauce		主菜 Main dish A	あじフライ&南瓜コロッケ 490円	Deep-fried horse mackerel & Pumpkin croquette		主菜 Main dish A	鱈のレモンペッパー焼き 490円	Grilled sierra with lemon & pepper		主菜 Main dish A	白身魚天ぷらチリソース 490円	White fish tempura with chili sauce		主菜 Main dish A	牛肉コロッケ 490円	Beef croquette		主菜 Main dish A	白身魚の南蛮漬け 490円	Deep-fried white fish drowned in vinegar	
		牛肉 小麦 卵 大豆 乳	エネルギー	345		豚肉 牡蠣 大豆 小麦 鶏肉	エネルギー	180		魚 小麦 卵 大豆 乳 牛肉	エネルギー	277		魚 大豆	エネルギー	241		魚 小麦 大豆 卵 鶏肉 乳 小麦 豚肉	エネルギー	159		牛肉 小麦 卵 大豆 乳	エネルギー	345		魚 小麦 大豆 卵	エネルギー	222
		たんぱく質 脂質 7.2 14.5	塩分 炭水化物 1.2 46.5	たんぱく質 脂質 14.1 6.7		塩分 炭水化物 1.7 16.3	たんぱく質 脂質 11.5 11.5	塩分 炭水化物 0.7 30.3		たんぱく質 脂質 20.8 15.6	塩分 炭水化物 1.3 2.3	たんぱく質 脂質 11.5 7.0		塩分 炭水化物 1.0 12.1	たんぱく質 脂質 7.2 14.5	塩分 炭水化物 1.2 46.5		たんぱく質 脂質 11.9 8.0	塩分 炭水化物 0.9 24.9									
	主菜 Main dish B	鯖の塩焼き 490円	Grilled mackerel with salt		主菜 Main dish B	白身魚フライタルタルソース 490円	Deep-fried white fish with tartar sauce		主菜 Main dish B	鶏の照り焼き 530円	Teriyaki chicken		主菜 Main dish B	鶏肉の韓国唐揚げ 530円	Korean style deep-fried chicken		主菜 Main dish B	和風おろしハンバーグ 490円	Grilled hamburger steak with grated radish & ponzu		主菜 Main dish B	八宝菜 490円	Happosai: Stir-fried vegetables and meat in starchy sauce		主菜 Main dish B	煮込みハンバーグ 490円	Simmered hamburger steak with demi-glace sauce	
		鯖 小麦 大豆 卵	エネルギー	306		魚 小麦 卵 大豆 乳	エネルギー	406		鶏肉 大豆 小麦	エネルギー	251		鶏肉 小麦 卵 大豆	エネルギー	363		牛肉 豚肉 小麦 卵 大豆 乳	エネルギー	343		豚肉 鶏肉 小麦 大豆 卵 鶏肉 小麦 牛肉 鶏肉 セラチン	エネルギー	128		牛肉 豚肉 小麦 卵 大豆 乳	エネルギー	336
		たんぱく質 脂質 22.3 19.0	塩分 炭水化物 1.3 9.1	たんぱく質 脂質 14.6 26.5		塩分 炭水化物 1.8 27.2	たんぱく質 脂質 17.5 14.3	塩分 炭水化物 1.2 10.4		たんぱく質 脂質 19.9 21.4	塩分 炭水化物 1.7 18.4	たんぱく質 脂質 13.4 17.8		塩分 炭水化物 1.1 32.1	たんぱく質 脂質 8.8 5.2	塩分 炭水化物 1.8 11.8		たんぱく質 脂質 12.8 19.2	塩分 炭水化物 2.0 27.9									
	丼 Bowl	麻婆豆腐丼 490円	Mapo tofu bowl		丼 Bowl	親子丼 490円	Chicken and egg bowl		丼 Bowl	オムハヤシ 490円	Hashed pork and omelette		丼 Bowl	ソースカツ丼 490円	Pork cutlet with sauce on rice		丼 Bowl	ドライカレー 490円	Dried curry		丼 Bowl	鶏天チリソース丼 490円	Chicken tempura with chili sauce bowl		丼 Bowl	回鍋肉丼 490円	Twice-cooked pork bowl	
		大豆 鶏肉 小麦 豚肉	エネルギー	528		鶏肉 卵 大豆 小麦 鯖 魚 りんご	エネルギー	511		卵 豚肉 乳 小麦 大豆 りんご パナナ	エネルギー	632		豚肉 小麦 卵 大豆 りんご	エネルギー	625		鶏肉 卵 大豆	エネルギー	665		鶏肉 鶏肉 落花生 小麦 大豆	エネルギー	433				
		たんぱく質 脂質 19.5 11.5	塩分 炭水化物 1.6 82.5	たんぱく質 脂質 17.2 9.8		塩分 炭水化物 2.0 83.7	たんぱく質 脂質 15.9 22.3	塩分 炭水化物 2.6 86.7		たんぱく質 脂質 16.8 16.2	塩分 炭水化物 2.6 99.1	たんぱく質 脂質 20.1 19.3		塩分 炭水化物 2.7 97.3	たんぱく質 脂質 16.3 14.1	塩分 炭水化物 1.5 88.1		たんぱく質 脂質 10.1 3.1	塩分 炭水化物 1.2 86.6									
夕食	豚肉の味噌焼き 490円	Grilled pork with miso		夕食	とんかつ 490円	Pork cutlet		夕食	白身魚天ぷら野菜甘酢あんかけ 490円	White fish tempura with sweet and sour vegetable sauce		夕食	チキンカツ 490円	Chicken cutlet		夕食	豚天おろしポン酢 490円	Pork tempura with grated radish & ponzu		夕食	タンドリーポーク 490円	Tandoori pork		夕食	あじフライ 490円	Deep-fried horse mackerel		
	豚肉 大豆 小麦	エネルギー	174		豚肉 小麦 卵 大豆	エネルギー	344		魚 小麦 大豆 卵	エネルギー	178		鶏肉 小麦 卵 大豆	エネルギー	404		豚肉 小麦 大豆 卵	エネルギー	248		豚肉 大豆 小麦 乳 鶏肉	エネルギー	191		魚 小麦 卵 大豆	エネルギー	256	
	たんぱく質 脂質 13.1 9.7	塩分 炭水化物 1.7 7.0	たんぱく質 脂質 17.2 23.2		塩分 炭水化物 0.6 16.7	たんぱく質 脂質 11.5 7.0	塩分 炭水化物 1.0 17.2		たんぱく質 脂質 20.1 27.9	塩分 炭水化物 1.3 16.1	たんぱく質 脂質 12.7 15.0		塩分 炭水化物 1.8 13.8	たんぱく質 脂質 11.9 13.6	塩分 炭水化物 1.7 1.0		たんぱく質 脂質 18.6 10.1	塩分 炭水化物 0.7 20.1										
夕食	鶏天おろしポン酢 530円	Chicken tempura with grated radish & ponzu		夕食	鯖の味噌煮 490円	Simmered mackerel with miso		夕食	イタリアンハンバーグ 490円	Grilled hamburger steak with tomato sauce		夕食	豚肉のねぎ塩炒め 490円	Stir-fried pork and vegetables with green onion & salt sauce		夕食	鶏肉のレモンペッパー焼き 530円	Grilled chicken with lemon & pepper		夕食	鶏肉の唐揚げ 530円	Deep-fried chicken		夕食	豚肉の生姜炒め 490円	Stir-fried pork with ginger		
	鶏肉 小麦 大豆 卵	エネルギー	323		鯖 大豆 小麦 卵	エネルギー	282		牛肉 豚肉 小麦 卵 大豆 乳	エネルギー	313		鶏肉 大豆 小麦	エネルギー	219		鶏肉 大豆 小麦	エネルギー	254		鶏肉 小麦 卵 大豆	エネルギー	387		豚肉 大豆 小麦	エネルギー	179	
	たんぱく質 脂質 16.5 22.1	塩分 炭水化物 1.2 12.3	たんぱく質 脂質 14.4 17.9		塩分 炭水化物 1.2 16.7	たんぱく質 脂質 12.9 17.6	塩分 炭水化物 1.3 25.9		たんぱく質 脂質 12.8 11.1	塩分 炭水化物 1.5 17.0	たんぱく質 脂質 15.6 19.4		塩分 炭水化物 1.4 2.2	たんぱく質 脂質 22.5 27.4	塩分 炭水化物 1.1 8.7		たんぱく質 脂質 19.0 5.5	塩分 炭水化物 1.2 13.4										
麺 Noodle	かけうどん/そば 300円	Kake Udon / Soba		麺 Noodle	かけうどん/そば 300円	Kake Udon / Soba		麺 Noodle	かけうどん/そば 300円	Kake Udon / Soba		麺 Noodle	かけうどん/そば 300円	Kake Udon / Soba		麺 Noodle	かけうどん/そば 300円	Kake Udon / Soba		麺 Noodle	かけうどん/そば 300円	Kake Udon / Soba		麺 Noodle	かけうどん/そば 300円	Kake Udon / Soba		
	小麦 そば 大豆 魚	エネルギー	299		小麦 そば 大豆 魚	エネルギー	299		小麦 そば 大豆 魚	エネルギー	299		小麦 そば 大豆 魚	エネルギー	299		小麦 そば 大豆 魚	エネルギー	299		小麦 そば 大豆 魚	エネルギー	299		小麦 そば 大豆 魚	エネルギー	299	
	たんぱく質 脂質 8.6 1.0	塩分 炭水化物 4.0 61.0	たんぱく質 脂質 8.6 1.0		塩分 炭水化物 4.0 61.0	たんぱく質 脂質 8.6 1.0	塩分 炭水化物 4.0 61.0		たんぱく質 脂質 8.6 1.0	塩分 炭水化物 4.0 61.0	たんぱく質 脂質 8.6 1.0		塩分 炭水化物 4.0 61.0	たんぱく質 脂質 8.6 1.0	塩分 炭水化物 4.0 61.0		たんぱく質 脂質 8.6 1.0	塩分 炭水化物 4.0 61.0										
カレー Curry	カレーライス 400円	Curry rice		カレー Curry	カレーライス 400円	Curry rice		カレー Curry	カレーライス 400円	Curry rice		カレー Curry	カレーライス 400円	Curry rice		カレー Curry	カレーライス 400円	Curry rice		カレー Curry	カレーライス 400円	Curry rice		カレー Curry	カレーライス 400円	Curry rice		
	小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご パナナ 山芋	エネルギー	499		小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご パナナ 山芋	エネルギー	499		小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご パナナ 山芋	エネルギー	499		小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご パナナ 山芋	エネルギー	499		小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご パナナ 山芋	エネルギー	499		小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご パナナ 山芋	エネルギー	499		小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご パナナ 山芋	エネルギー	499	
	たんぱく質 脂質 7.0 11.7	塩分 炭水化物 2.7 88.2	たんぱく質 脂質 7.0 11.7		塩分 炭水化物 2.7 88.2	たんぱく質 脂質 7.0 11.7	塩分 炭水化物 2.7 88.2		たんぱく質 脂質 7.0 11.7	塩分 炭水化物 2.7 88.2	たんぱく質 脂質 7.0 11.7		塩分 炭水化物 2.7 88.2	たんぱく質 脂質 7.0 11.7	塩分 炭水化物 2.7 88.2		たんぱく質 脂質 7.0 11.7	塩分 炭水化物 2.7 88.2										

暑い日が続いて、「食欲が落ちてしまった」「なんとなく体がだるい」「疲れが抜けにくい」といった症状が出ていないでしょうか。

食事や休息をしっかりととり、十分な体力をつけて暑い夏を乗り切りましょう！

■生活での3つの夏バテ予防

1. こまめに水分補給
2. 厚さを避ける
3. 服装には注意



■夏バテ予防の4つの栄養素

1. たんぱく質：血や筋肉、体を作るもとになる。〈食材例〉肉、魚、卵、豆類、乳製品、枝豆など
2. ビタミンB1：糖質をエネルギーに変える。〈食材例〉豚肉、うなぎ、玄米、豆腐など
3. ミネラル：汗と共にミネラルが体から失われる。〈食材例〉海藻類、野菜、果物など
4. ビタミンC：体の免疫力を高めて、疲労回復に働く。〈食材例〉パプリカ、ブロッコリー、キウイフルーツ、いちごなど



※都合により献立を変更させていただく場合があります。



株式会社 メフォス