



# 週間献立表 WEEKLY MENU



7月15日 月Mon.			7月16日 火Tur.			7月17日 水Wed.			7月18日 木Thur.			7月19日 金Fri.			7月20日 土Sat.			7月21日 日Sun.														
昼食	主菜 Main dish A	白身魚フライ タルタルソース 490円	Deep-fried white fish with tartar sauce		魚 小麦 卵 大豆 乳	エネルギー	406	たんぱく質	脂質	14.6	26.5	塩分	炭水化物	1.8	27.2	主菜 Main dish A	鯖の味噌煮 490円	Simmered mackerel with miso		鯖 大豆 小麦 卵	エネルギー	282	たんぱく質	脂質	14.4	17.9	塩分	炭水化物	1.2	16.7		
		茄子と豚肉の ピリ辛味噌炒め 490円	Stir-fried eggplant and pork with spicy miso		豚肉 大豆 小麦	エネルギー	225	たんぱく質	脂質	9.5	14.0	塩分	炭水化物	1.3	15.4		主菜 Main dish B	チキン南蛮 タルタルソース 530円	Chicken nanban with tartar sauce		鶏肉 小麦 卵 大豆	エネルギー	458	たんぱく質	脂質	17.0	36.4	塩分	炭水化物	1.7	13.3	
		鶏の照り焼き丼 490円	Teriyaki chicken bowl		鶏肉 大豆 小麦	エネルギー	544	たんぱく質	脂質	19.8	12.0	塩分	炭水化物	1.7	83.7			井 Bowl	ポークハヤシライス 490円	Hashed pork rice		豚肉 小麦 大豆 乳 りんご バナナ	エネルギー	522	たんぱく質	脂質	14.1	10.8	塩分	炭水化物	2.1	88.2
	主菜 Main dish A	チキンカツ 490円	Chicken cutlet		鶏肉 小麦 卵 大豆	エネルギー	404	たんぱく質	脂質	20.1	27.9	塩分	炭水化物	1.3	16.1	夕食			主菜 Main dish A	豚天おろしポン酢 490円	Pork tempura with grated radish & ponzu		豚肉 小麦 大豆 卵	エネルギー	248	たんぱく質	脂質	12.7	15.0	塩分	炭水化物	1.8
	主菜 Main dish B	豚肉の味噌焼き 490円	Grilled pork with miso		豚肉 大豆 小麦	エネルギー	174	たんぱく質	脂質	13.1	9.7	塩分	炭水化物	1.7	7.0		夕食		主菜 Main dish B	タンドリーチキン 530円	Tandoori chicken		鶏肉 大豆 小麦 乳	エネルギー	258	たんぱく質	脂質	17.2	18.4	塩分	炭水化物	1.1
	主菜 Main dish A	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	たんぱく質	脂質	8.6	1.0	塩分	炭水化物	4.0	61.0			麺 Noodle	主菜 Main dish A	牛肉コロッケ 490円	Beef croquette		牛肉 小麦 卵 大豆 乳	エネルギー	345	たんぱく質	脂質	7.2	14.5	塩分	炭水化物	1.2
	主菜 Main dish B	カレーライス 400円	Curry rice		小麦 卵 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご バナナ 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	カレー Curry			主菜 Main dish B	麻婆豆腐 490円	Mapo tofu		大豆 鶏肉 小麦 豚肉	エネルギー	283	たんぱく質	脂質	23.2	15.5	塩分	炭水化物	2.5
	主菜 Main dish A	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	たんぱく質	脂質	8.6	1.0	塩分	炭水化物	4.0	61.0		麺 Noodle		主菜 Main dish A	八宝菜 490円	Happosai : Stir-fried vegetables and meat in starchy sauce		豚肉 鶏肉 小麦 大豆 牛肉 鶏肉 ゼラチン	エネルギー	128	たんぱく質	脂質	8.8	5.2	塩分	炭水化物	1.8
	主菜 Main dish B	カレーライス 400円	Curry rice		小麦 卵 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご バナナ 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			カレー Curry	主菜 Main dish B	鶏肉の磯辺天ぷら 530円	Chicken tempura with green laver		鶏肉 小麦 大豆 卵	エネルギー	317	たんぱく質	脂質	16.3	22.0	塩分	炭水化物	0.6
主菜 Main dish A	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	たんぱく質	脂質	8.6	1.0	塩分	炭水化物	4.0	61.0	麺 Noodle	主菜 Main dish A			あじフライ 490円	Deep-fried horse mackerel		魚 小麦 卵 大豆	エネルギー	256	たんぱく質	脂質	18.6	10.1	塩分	炭水化物	0.7	20.1
主菜 Main dish B	カレーライス 400円	Curry rice		小麦 卵 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご バナナ 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		カレー Curry	主菜 Main dish B		豚肉の焼肉風炒め 490円	Yakiniku style stir-fried pork and vegetables		豚肉 大豆 小麦	エネルギー	216	たんぱく質	脂質	13.2	10.6	塩分	炭水化物	1.5	17.0
主菜 Main dish A	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	たんぱく質	脂質	8.6	1.0	塩分	炭水化物	4.0	61.0			麺 Noodle	主菜 Main dish A	鯖の味噌焼き 490円	Grilled sierra with miso		魚 大豆 小麦 卵	エネルギー	277	たんぱく質	脂質	23.2	12.5	塩分	炭水化物	2.2	16.2
主菜 Main dish B	カレーライス 400円	Curry rice		小麦 卵 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご バナナ 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	カレー Curry			主菜 Main dish B	鶏肉のねぎ塩炒め 490円	Stir-fried pork and vegetables with green onion & salt sauce		豚肉 大豆 小麦	エネルギー	219	たんぱく質	脂質	12.8	11.1	塩分	炭水化物	1.5	17.0
主菜 Main dish A	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	たんぱく質	脂質	8.6	1.0	塩分	炭水化物	4.0	61.0		麺 Noodle		主菜 Main dish A	白身魚フライ タルタルソース 490円	Deep-fried white fish with tartar sauce		魚 小麦 卵 大豆 乳	エネルギー	406	たんぱく質	脂質	14.6	26.5	塩分	炭水化物	1.8	27.2
主菜 Main dish B	カレーライス 400円	Curry rice		小麦 卵 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご バナナ 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			カレー Curry	主菜 Main dish B	鶏天チリソース 530円	Chicken tempura with chili sauce		鶏肉 小麦 大豆 卵 乳 ごま 豚肉	エネルギー	343	たんぱく質	脂質	16.5	22.0	塩分	炭水化物	1.8	17.0
主菜 Main dish A	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	たんぱく質	脂質	8.6	1.0	塩分	炭水化物	4.0	61.0	麺 Noodle			主菜 Main dish A	鶏天チリソース 530円	Chicken tempura with chili sauce		鶏肉 小麦 大豆 卵 乳 ごま 豚肉	エネルギー	343	たんぱく質	脂質	16.5	22.0	塩分	炭水化物	1.8	17.0
主菜 Main dish B	カレーライス 400円	Curry rice		小麦 卵 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご バナナ 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		カレー Curry		主菜 Main dish B	ソースカツ丼 490円	Pork cutlet with sauce on rice		豚肉 小麦 卵 大豆 りんご	エネルギー	625	たんぱく質	脂質	16.8	16.2	塩分	炭水化物	2.6	99.1

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