



週間献立表 WEEKLY MENU

イベント：土用の丑の日



7月22日 月 Mon.		7月23日 火 Tur.		7月24日 水 Wed.		7月25日 木 Thur.		7月26日 金 Fri.		7月27日 土 Sut.		7月28日 日 Sun.			
昼食	主菜 Main dish A	豚肉おろしポン酢 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 13.8	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 46.5	主菜 Main dish A	和風おろしハンバーグ 490円 Grilled hamburg steak with grated radish & ponzu 牛肉 豚肉 小麦 卵 大豆 乳 エネルギー 343 たんぱく質 脂質 13.4 17.8 塩分 炭水化物 1.1 32.1	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	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 A	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 A	とんかつおろしポン酢 490円 Pork outlet with grated radish & ponzu 豚肉 小麦 卵 大豆 エネルギー 371 たんぱく質 脂質 18.0 23.2 塩分 炭水化物 1.9 22.7	
	主菜 Main dish B	鶏肉のレモンペッパー焼き 530円 Grilled chicken with lemon & pepper 鶏肉 大豆 小麦 エネルギー 254 たんぱく質 脂質 15.6 19.4 塩分 炭水化物 1.4 2.2	主菜 Main dish B	鶏のレモンペッパー焼き 490円 Grilled sierra with lemon & pepper 魚 大豆 エネルギー 241 たんぱく質 脂質 20.8 15.6 塩分 炭水化物 1.3 2.3	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 10.6	主菜 Main dish B	鯖の塩焼き 490円 Grilled mackerel with salt 鯖 小麦 大豆 卵 エネルギー 306 たんぱく質 脂質 22.3 19.0 塩分 炭水化物 1.3 9.1	主菜 Main dish B	豚肉のねぎ塩炒め 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 B	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 46.5	主菜 Main dish B	鯖のレモンペッパー焼き 490円 Grilled mackerel with lemon & pepper 鯖 大豆 エネルギー 311 たんぱく質 脂質 21.3 22.7 塩分 炭水化物 1.4 2.5	
	丼 Bowl	回鍋肉丼 490円 Twice-cooked pork bowl 豚肉 鶏肉 落花生 小麦 大豆 エネルギー 433 たんぱく質 脂質 10.1 3.1 塩分 炭水化物 1.2 86.6	丼 Bowl	かつめし 490円 Katsumeshi 豚肉 小麦 卵 大豆 エネルギー 690 たんぱく質 脂質 17.3 25.5 塩分 炭水化物 2.3 94.6	丼 Bowl	うなぎ玉丼 650円 Broiled eel and egg bowl うなぎ 卵 大豆 小麦 魚 鯖 りんご エネルギー 579 たんぱく質 脂質 21.9 14.0 塩分 炭水化物 2.1 87.3	丼 Bowl	カルビクッパ 490円 Kalbi kukpap 豚肉 卵 大豆 小麦 牛肉 エネルギー 498 たんぱく質 脂質 18.0 8.2 塩分 炭水化物 2.3 82.9	丼 Bowl	鶏天チリソース丼 490円 Chicken tempura with chili sauce bowl 鶏肉 小麦 大豆 卵 乳 ごま 豚肉 エネルギー 567 たんぱく質 脂質 16.3 14.1 塩分 炭水化物 1.5 88.1	丼 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 パナナ 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	丼 Bowl	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	
夕食	主菜 Main dish A	白身魚の南蛮漬け 490円 Deep-fried white fish drowned in vinegar 魚 小麦 大豆 卵 エネルギー 222 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 A	とんかつ 490円 Pork cutlet 豚肉 小麦 卵 大豆 エネルギー 344 たんぱく質 脂質 17.2 23.2 塩分 炭水化物 0.6 16.7	主菜 Main dish A	南瓜コロッケ 490円 Pumpkin croquette 小麦 卵 乳 大豆 牛肉 エネルギー 299 たんぱく質 脂質 4.4 13.1 塩分 炭水化物 0.8 40.7	主菜 Main dish A	タンドリーポーク 490円 Tandoori pork 豚肉 大豆 小麦 鶏肉 エネルギー 191 たんぱく質 脂質 11.9 13.6 塩分 炭水化物 1.7 1.0	主菜 Main dish A	イタリアンハンバーグ 490円 Grilled hamburg steak with tomato sauce 牛肉 豚肉 小麦 卵 大豆 乳 エネルギー 313 たんぱく質 脂質 12.9 17.6 塩分 炭水化物 1.3 25.9	主菜 Main dish A	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	主菜 Main dish A	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 魚 小麦 大豆 卵 エネルギー 178 たんぱく質 脂質 11.5 7.0 塩分 炭水化物 1.0 17.2	
	主菜 Main dish B	豚肉の生姜炒め 490円 Stir-fried pork with ginger 豚肉 大豆 小麦 エネルギー 179 たんぱく質 脂質 19.0 5.5 塩分 炭水化物 1.2 13.4	主菜 Main dish B	鶏肉の味噌焼き 530円 Grilled chicken with miso 鶏肉 大豆 小麦 エネルギー 232 たんぱく質 脂質 16.9 13.7 塩分 炭水化物 1.4 7.9	主菜 Main dish B	豚肉の青椒肉絲風 490円 Stir-fried shredded pork and vegetables with oyster sauce 豚肉 牡蠣 大豆 小麦 鶏肉 エネルギー 180 たんぱく質 脂質 14.1 6.7 塩分 炭水化物 1.7 16.3	主菜 Main dish B	白身魚天ぷらチリソース 490円 White fish tempura with chili sauce 魚 小麦 大豆 卵 鶏肉 乳 ごま 豚肉 エネルギー 159 たんぱく質 脂質 11.5 7.0 塩分 炭水化物 1.0 12.1	主菜 Main dish B	鶏肉の唐揚げ 530円 Deep-fried chicken 鶏肉 小麦 卵 大豆 エネルギー 387 たんぱく質 脂質 22.5 27.4 塩分 炭水化物 1.1 8.7	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 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	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	
麺	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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		
	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 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	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 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	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 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	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 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	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 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	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 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	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 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

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