



週間献立表 WEEKLY MENU



7月29日 月Mon.		7月30日 火Tur.		7月31日 水Wed.		8月1日 木Thur.		8月2日 金Fri.		8月3日 土Sat.		8月4日 日Sun.								
昼食	主菜 Main dish A	八宝菜 490円	あじフライ 490円	牛肉コロッケ 490円	豚肉の青椒肉絲 490円	主菜 Main dish A	豚肉の青椒肉絲 490円	主菜 Main dish A	鰯の味噌焼き 490円	主菜 Main dish A	休業 Cafeteria closed									
		Happosai : Stir-fried vegetables and meat in starchy sauce		Deep-fried horse mackerel			Beef croquette		Stir-fried shredded pork and vegetables with oyster sauce						Grilled sierra with miso					
		豚肉 海老 いか 小麦 大豆 牛肉 鶏肉 ゼラチン		魚 小麦 卵 大豆			牛肉 小麦 卵 大豆 乳		豚肉 牡蠣 大豆 小麦 鶏肉						魚 大豆 小麦 卵					
	主菜 Main dish B	鶏天おろしポン酢 530円	主菜 Main dish B	豚肉の生姜焼き 490円	主菜 Main dish B	鯖の照り焼き 490円	主菜 Main dish B	白身魚天ぶら 野菜甘酢あんかけ 490円	主菜 Main dish B	鶏肉の唐揚げ 530円					主菜 Main dish B	Deep-fried chicken				
		Chicken tempura with grated radish & ponzu		Grilled pork with ginger		Teriyaki mackerel		White fish tempura with sweet and sour vegetable sauce		Pork cutlet with sauce on rice										
		鶏肉 小麦 大豆 卵		豚肉 大豆 小麦		鯖 小麦 大豆 卵		魚 小麦 大豆 卵		鶏肉 小麦 卵 大豆										
	丼 Bowl	カツ丼 490円	丼 Bowl	オムハヤシ 490円	丼 Bowl	麻婆豆腐丼 490円	丼 Bowl	親子丼 490円	丼 Bowl	ソースカツ丼 490円					丼 Bowl	Pork cutlet with sauce on rice				
		Deep-fried pork cutlet rice bowl		Hashed pork and omelette		Mapo tofu bowl		Chicken and egg bowl		Pork cutlet with sauce on rice										
		豚肉 小麦 卵 大豆 魚 鯖 りんご		豚肉 豚肉 小麦 大豆 りんご パナナ		大豆 鶏肉 小麦 豚肉		鶏肉 卵 大豆 小麦 鯖 魚 りんご		豚肉 小麦 卵 大豆 りんご										
夕食	主菜 Main dish A	チキンカツ 490円	主菜 Main dish A	豚肉の味噌天ぶら 490円	主菜 Main dish A	豚肉の生姜炒め 490円	主菜 Main dish A	タンドリーチキン 530円	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									
		Chicken cutlet		Pork tempura with miso		Stir-fried pork with ginger		Tandoori chicken		魚 小麦 卵 大豆 乳										
		鶏肉 小麦 卵 大豆		豚肉 大豆 小麦 卵		豚肉 大豆 小麦		鶏肉 大豆 小麦 乳		魚 小麦 卵 大豆 乳										
夕食	主菜 Main dish B	鯖の味噌煮 490円	主菜 Main dish B	煮込みハンバーグ 490円	主菜 Main dish B	鶏天チリソース 530円														
		Simmered mackerel with miso		Simmered hamburg steak with demi-glace sauce		Chicken tempura with chili sauce														
		鯖 大豆 小麦 卵		牛肉 豚肉 小麦 卵 大豆 乳		鶏肉 小麦 大豆 卵 乳 ごま 豚肉														
麺	Noodle	かけうどん/そば 300円	麺	かけうどん/そば 300円	麺	かけうどん/そば 300円	麺	かけうどん/そば 300円	麺	かけうどん/そば 300円	Kake Udon / Soba									
		Kake Udon / Soba		Kake Udon / Soba		Kake Udon / Soba		Kake Udon / Soba		Kake Udon / Soba										
		小麦 そば 大豆 魚		小麦 そば 大豆 魚		小麦 そば 大豆 魚		小麦 そば 大豆 魚		小麦 そば 大豆 魚										
カレー	Curry	カレーライス 400円	カレー	カレーライス 400円	カレー	カレーライス 400円	カレー	カレーライス 400円	カレー	カレーライス 400円	Curry rice									
		Curry rice		Curry rice		Curry rice		Curry rice		Curry rice										
		小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご パナナ 山芋		小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご パナナ 山芋		小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご パナナ 山芋		小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご パナナ 山芋		小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご パナナ 山芋										

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。

