



週間献立表 WEEKLY MENU



5月13日 月Mon.		5月14日 火Tur.		5月15日 水Wed.		5月16日 木Thur.		5月17日 金Fri.		5月18日 土Sat.		5月19日 日Sun.		
昼食	主菜 Main dish A	豚肉の生姜焼き 490円 Grilled pork with ginger 豚肉 大豆 小麦 エネルギー 185 たんばく質 脂質 12.1 8.9 塩分 炭水化物 1.3 12.3	主菜 Main dish A	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 たんばく質 脂質 11.5 7.0 塩分 炭水化物 1.0 12.1	主菜 Main dish A	鰯の西京焼き 490円 Grilled sierra with saikyo miso 魚 大豆 小麦 卵 エネルギー 170 たんばく質 脂質 13.4 7.6 塩分 炭水化物 1.1 13.2	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 たんばく質 脂質 18.6 10.1 塩分 炭水化物 0.7 20.1	主菜 Main dish A	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 たんばく質 脂質 19.0 5.5 塩分 炭水化物 1.2 13.4	主菜 Main dish A	イタリアンハンバーグ 490円 Grilled hamburger steak with tomato sauce 牛肉 豚肉 小麦 卵 大豆 乳 エネルギー 313 たんばく質 脂質 12.9 17.6 塩分 炭水化物 1.3 25.9	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 たんばく質 脂質 14.4 17.9 塩分 炭水化物 1.2 16.7
	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 たんばく質 脂質 16.3 22.0 塩分 炭水化物 0.6 10.6	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 たんばく質 脂質 12.8 11.1 塩分 炭水化物 1.5 17.0	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 たんばく質 脂質 22.5 27.4 塩分 炭水化物 1.1 8.7	主菜 Main dish B	鶏の照り焼き 530円 Teriyaki chicken 鶏肉 大豆 小麦 エネルギー 251 たんばく質 脂質 17.5 14.3 塩分 炭水化物 1.2 10.4	主菜 Main dish B	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 たんばく質 脂質 11.5 7.0 塩分 炭水化物 1.0 17.2	主菜 Main dish B	豚肉の味噌天ぷら 490円 Pork tempura with miso 豚肉 大豆 小麦 卵 エネルギー 254 たんばく質 脂質 13.5 15.7 塩分 炭水化物 1.6 12.7	主菜 Main dish B	鶏天おろしポン酢 530円 Chicken tempura with grated radish & ponzu 鶏肉 小麦 大豆 卵 エネルギー 323 たんばく質 脂質 16.5 22.1 塩分 炭水化物 1.2 12.3
	丼 Bowl	ドライカレー 490円 Dried curry 鶏肉 卵 大豆 エネルギー 665 たんばく質 脂質 20.1 19.3 塩分 炭水化物 2.7 97.3	丼 Bowl	かつめし 490円 Katsumeshi 豚肉 小麦 卵 大豆 エネルギー 690 たんばく質 脂質 17.3 25.5 塩分 炭水化物 2.3 94.6	丼 Bowl	オムライス 490円 Omelette rice 卵 鶏肉 大豆 乳 小麦 エネルギー 665 たんばく質 脂質 16.4 20.0 塩分 炭水化物 3.9 96.3	丼 Bowl	麻婆豆腐丼 490円 Mapo tofu bowl 大豆 鶏肉 小麦 豚肉 エネルギー 528 たんばく質 脂質 19.5 11.5 塩分 炭水化物 1.6 82.5	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 たんばく質 脂質 10.1 3.1 塩分 炭水化物 1.2 86.6	丼 Bowl	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 たんばく質 脂質 16.8 16.2 塩分 炭水化物 2.6 99.1	丼 Bowl	親子丼 490円 Chicken and egg bowl 鶏肉 卵 大豆 小麦 鯖 魚 りんご エネルギー 511 たんばく質 脂質 17.2 9.8 塩分 炭水化物 2.0 83.7
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 たんばく質 脂質 12.7 15.0 塩分 炭水化物 1.8 13.8	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 たんばく質 脂質 14.6 26.5 塩分 炭水化物 1.8 27.2	主菜 Main dish A	煮込みハンバーグ 490円 Simmered hamburger steak with demi-glace sauce 牛肉 豚肉 小麦 卵 大豆 乳 エネルギー 336 たんばく質 脂質 12.8 19.2 塩分 炭水化物 2.0 27.9	主菜 Main dish A	とんかつおろしポン酢 490円 Pork cutlet with grated radish & ponzu 豚肉 小麦 卵 大豆 エネルギー 371 たんばく質 脂質 18.0 23.2 塩分 炭水化物 1.9 22.7	主菜 Main dish A	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 たんばく質 脂質 13.2 10.6 塩分 炭水化物 1.5 17.0	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 たんばく質 脂質 7.2 14.5 塩分 炭水化物 1.2 46.5	主菜 Main dish A	麻婆豆腐 490円 Mapo tofu 大豆 鶏肉 小麦 豚肉 エネルギー 283 たんばく質 脂質 23.2 15.5 塩分 炭水化物 2.5 11.5
	主菜 Main dish B	鯖のレモンベッパー焼き 490円 Grilled mackerel with lemon & pepper 鯖 大豆 エネルギー 311 たんばく質 脂質 21.3 22.7 塩分 炭水化物 1.4 2.5	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 たんばく質 脂質 17.2 18.4 塩分 炭水化物 1.1 3.4	主菜 Main dish B	南瓜コロッケ 490円 Pumpkin croquette 小麦 卵 乳 大豆 牛肉 エネルギー 299 たんばく質 脂質 4.4 13.1 塩分 炭水化物 0.8 40.7	主菜 Main dish B	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 セラチン エネルギー 128 たんばく質 脂質 8.8 5.2 塩分 炭水化物 1.8 11.8	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 たんばく質 脂質 16.5 22.0 塩分 炭水化物 1.8 17.0	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 たんばく質 脂質 13.1 9.7 塩分 炭水化物 1.7 7.0	主菜 Main dish B	チキンカツ 490円 Chicken cutlet 鶏肉 小麦 卵 大豆 エネルギー 404 たんばく質 脂質 20.1 27.9 塩分 炭水化物 1.3 16.1
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 たんばく質 脂質 8.6 1.0 塩分 炭水化物 4.0 61.0	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 たんばく質 脂質 8.6 1.0 塩分 炭水化物 4.0 61.0	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 たんばく質 脂質 8.6 1.0 塩分 炭水化物 4.0 61.0	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 たんばく質 脂質 8.6 1.0 塩分 炭水化物 4.0 61.0	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 たんばく質 脂質 8.6 1.0 塩分 炭水化物 4.0 61.0	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 たんばく質 脂質 8.6 1.0 塩分 炭水化物 4.0 61.0	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 たんばく質 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 山芋 パナ 山芋 エネルギー 499 たんばく質 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 山芋 パナ 山芋 エネルギー 499 たんばく質 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 山芋 パナ 山芋 エネルギー 499 たんばく質 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 山芋 パナ 山芋 エネルギー 499 たんばく質 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 山芋 パナ 山芋 エネルギー 499 たんばく質 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 山芋 パナ 山芋 エネルギー 499 たんばく質 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 山芋 パナ 山芋 エネルギー 499 たんばく質 脂質 7.0 11.7 塩分 炭水化物 2.7 88.2

皆さんはいつも「水分補給」に何を飲んでますか？

仕事の合間にコーヒーやお茶、運動時にスポーツドリンクなど場面に応じて適すると思水を選んでると思います。

なんとなく体調の悪い人、「最近疲れやすい」と感じている人、熱い風呂が好きで、二日酔いの人、体が渇いているせいかもしれません。

水をがぶ飲みしても水分は体内に一気に吸収されないで、こまめな摂取が大切です。正しい水分補給法で、健康な毎日を目指しましょう！

〈1日の水分補給のタイミング〉

1. 目覚めの一杯は、吸収率抜群。
2. 朝・昼・夕の食事に飲むと消化吸収がスムーズに。
3. 暑い日は移動中もミネラルウォーターを携帯し、汗をかいたら早めに水分補給を。
4. 入浴前に飲むと、発汗が促されて老廃物の排出に効果的。
5. 入浴後も、汗をかいた分だけ水分補給を。
6. 就寝前に飲むと、水分補給をできない就寝中の血液ドロドロ化を防げます。



※都合により献立を変更させていただく場合があります。

