



週間献立表 WEEKLY MENU



5月20日 月Mon.		5月21日 火Tur.		5月22日 水Wed.		5月23日 木Thur.		5月24日 金Fri.		5月25日 土Sat.		5月26日 日Sun.		
昼食	主菜 Main dish A	かにクリームコロッケ 490円 Crab in cream croquette かに 魚乳 小麦 海老 鶏肉 大豆 セラチン エネルギー 327 たんぱく質 脂質 7.2 23.2 塩分 炭水化物 0.8 22.4	主菜 Main dish A	和風おろしハンバーグ 490円 Grilled hamburger 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	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 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	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 A	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	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 たんぱく質 脂質 11.5 7.0 塩分 炭水化物 1.0 12.1
	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	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	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 3.4	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	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	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 たんぱく質 脂質 16.5 22.1 塩分 炭水化物 1.2 12.3	主菜 Main dish B	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 たんぱく質 脂質 12.1 8.9 塩分 炭水化物 1.3 12.3
	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	カツ丼 490円 Deep-fried pork cutlet rice bowl 豚肉 小麦 卵 大豆 魚 鯖 りんご エネルギー 616 たんぱく質 脂質 19.1 18.0 塩分 炭水化物 1.6 90.5	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	丼 Bowl	かき揚げ丼 490円 Mixed vegetable and shrimp tempura bowl 海老 小麦 卵 大豆 魚 鯖 りんご エネルギー 527 たんぱく質 脂質 10.3 9.9 塩分 炭水化物 1.3 95.6	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 たんぱく質 脂質 17.2 9.8 塩分 炭水化物 2.0 83.7	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
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 13.8	主菜 Main dish A	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 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	八宝菜 490円 Happosai: Stir-fried vegetables and meat in starchy sauce 豚肉 海老 いか 小麦 大豆 牛肉 鶏肉 セラチン 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 11.8	主菜 Main dish A	白身魚の南蛮漬 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	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	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 B	鯖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	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	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	主菜 Main dish B	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 たんぱく質 脂質 12.8 19.2 塩分 炭水化物 2.0 27.9	主菜 Main dish B	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	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
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	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 たんぱく質 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 たんぱく質 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 たんぱく質 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 たんぱく質 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 たんぱく質 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 山芋 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 山芋 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 山芋 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 山芋 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 山芋 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 山芋 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 山芋 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

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える水分を選んでおられますか？

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、二日酔いの人などは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。

