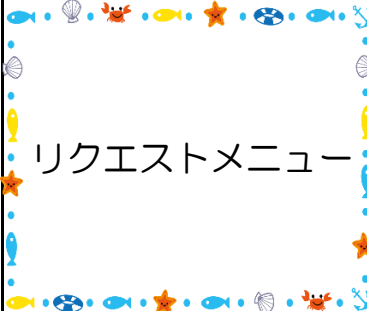
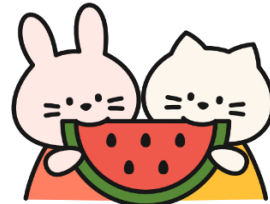
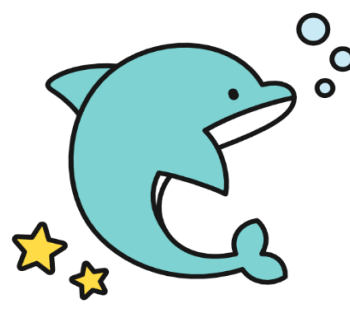
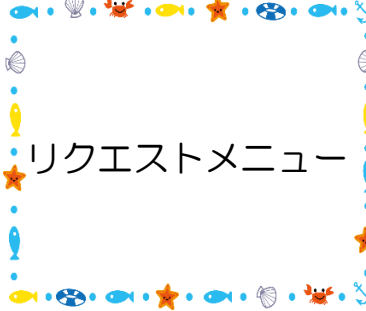
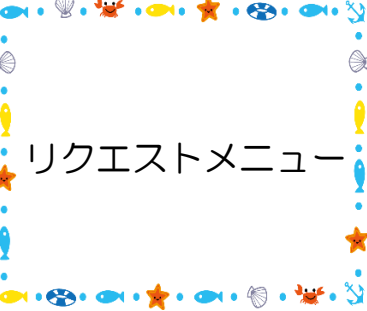


|                                                                                                                                                   |                                                                                     |          |                                                                                               |          |                                                                                       |          |                                                                                                 |          |                                                                                       |          |                                                                                                 |          |                                                                                                 |          |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|
| <div><div><div>8月</div><div>August</div></div><div></div></div> |                                                                                     |          |                                                                                               |          |                                                                                       |          |                                                                                                 |          |                                                                                       |          |                                                                                                 |          |                                                                                                 |          |  |
|                                                                                                                                                   |                                                                                     | 8月4日(月)  |                                                                                               | 8月5日(火)  |                                                                                       | 8月6日(水)  |                                                                                                 | 8月7日(木)  |                                                                                       | 8月8日(金)  |                                                                                                 | 8月9日(土)  |                                                                                                 | 8月10日(日) |  |
| 朝食                                                                                                                                                | ごはん                                                                                 |          | ごはん                                                                                           |          | ごはん                                                                                   |          | ごはん                                                                                             |          | ごはん                                                                                   |          | ごはん                                                                                             |          | ごはん                                                                                             |          |  |
|                                                                                                                                                   | みそしる<br>味噌汁                                                                         |          | みそしる<br>味噌汁                                                                                   |          | みそしる<br>味噌汁                                                                           |          | みそしる<br>味噌汁                                                                                     |          | みそしる<br>味噌汁                                                                           |          | みそしる<br>味噌汁                                                                                     |          | みそしる<br>味噌汁                                                                                     |          |  |
|                                                                                                                                                   | めだまや<br>目玉焼き                                                                        |          | とり<br>鶏そぼろ納豆                                                                                  |          | ごもく たまごや<br>五目玉子焼き                                                                    |          | さば て や<br>鯖の照り焼き                                                                                |          | チーズおかか納豆                                                                              |          | あんかけ豆腐                                                                                          |          | さばかん<br>鯖缶                                                                                      |          |  |
|                                                                                                                                                   | きのことズッキーニのソテー                                                                       |          | じゃが芋と豚肉の炒めもの                                                                                  |          | はくさい しゅんぎく<br>白菜と春菊のピーナッツ和え                                                           |          | こまつな からし あ<br>小松菜の辛子和え                                                                          |          | なまあ いも にもの<br>生揚げとじゃが芋の煮物                                                             |          | きりぼしだいこん い に<br>切干大根の炒り煮                                                                        |          | じゃが芋の高菜炒め                                                                                       |          |  |
|                                                                                                                                                   |                                                                                     |          |                                                                                               |          | ぎゅうにゅう<br>牛乳                                                                          |          | ぎゅうにゅう<br>牛乳                                                                                    |          | ジョア                                                                                   |          | ぎゅうにゅう<br>牛乳                                                                                    |          | ぎゅうにゅう<br>牛乳                                                                                    |          |  |
|                                                                                                                                                   |                                                                                     |          |                                                                                               |          |                                                                                       |          |                                                                                                 |          |                                                                                       |          |                                                                                                 |          |                                                                                                 |          |  |
| 512kcal                                                                                                                                           |                                                                                     | 583kcal  |                                                                                               | 689kcal  |                                                                                       | 706kcal  |                                                                                                 | 631kcal  |                                                                                       | 662kcal  |                                                                                                 | 667kcal  |                                                                                                 |          |  |
| 昼食                                                                                                                                                | BLTサンド風                                                                             |          | カツ丼                                                                                           |          | ごはん                                                                                   |          | ゆず<br>柚子おろしうどん                                                                                  |          | しょうわしょくどう<br>昭和食堂                                                                     |          | ごはん                                                                                             |          | ごはん                                                                                             |          |  |
|                                                                                                                                                   | レンコンサラダ                                                                             |          | こまつな からし あ<br>小松菜の辛子和え                                                                        |          | ちんじやおろしー<br>青椒肉絲                                                                      |          | ちんげんさい さつまあげ い に<br>青梗菜と薩摩揚げの炒り煮                                                                |          | ハヤシライス                                                                                |          | とりにく わふう<br>鶏肉の和風オニオンソース                                                                        |          | ぶたにく やさい<br>豚肉と野菜のオイスター炒め                                                                       |          |  |
|                                                                                                                                                   | フライドポテト                                                                             |          | ヨーグルトフルーツ和え                                                                                   |          | ちゅうか<br>中華クラゲサラダ                                                                      |          | キウイ&みかん缶                                                                                        |          | きのこスープ                                                                                |          | かぼちゃ<br>南瓜とベーコンのソテー                                                                             |          | ごぼうサラダ                                                                                          |          |  |
|                                                                                                                                                   | オレンジ                                                                                |          |                                                                                               |          | バナナ                                                                                   |          |                                                                                                 |          | ハムサラダ                                                                                 |          | ビーンズサラダ                                                                                         |          | バナナ                                                                                             |          |  |
|                                                                                                                                                   | ぎゅうにゅう<br>牛乳                                                                        |          |                                                                                               |          |                                                                                       |          |                                                                                                 |          | クリームソーダ                                                                               |          |                                                                                                 |          |                                                                                                 |          |  |
|                                                                                                                                                   |                                                                                     |          |                                                                                               |          |                                                                                       |          |                                                                                                 |          |                                                                                       |          |                                                                                                 |          |                                                                                                 |          |  |
| 618kcal                                                                                                                                           |                                                                                     | 650kcal  |                                                                                               | 592kcal  |                                                                                       | 412kcal  |                                                                                                 | 595kcal  |                                                                                       | 614kcal  |                                                                                                 | 673kcal  |                                                                                                 |          |  |
| 夕食                                                                                                                                                | ごはん                                                                                 |          | バジルスパゲティ                                                                                      |          | ごはん                                                                                   |          | キムチチャーハン                                                                                        |          | ごはん                                                                                   |          | たんたんめん<br>担々麺                                                                                   |          | なつやさい<br>夏野菜カレー                                                                                 |          |  |
|                                                                                                                                                   | みそしる<br>味噌汁                                                                         |          | かぼちゃ<br>南瓜のサラダ                                                                                |          | みそしる<br>味噌汁                                                                           |          | ビーフンスープ                                                                                         |          | とりにく みそ いた<br>鶏肉のネギ味噌炒め                                                               |          | ちんげんさい ちゅうかあ<br>青梗菜の中華和え                                                                        |          | ブロッコリーのツナサラダ                                                                                    |          |  |
|                                                                                                                                                   | ぶりの南蛮漬                                                                              |          | バナナ                                                                                           |          | ブリのバターしょうゆソース                                                                         |          | たたき胡瓜のゆかり風味                                                                                     |          | カリフラワーの青じそドレッシング和え                                                                    |          | あんにんどうふ<br>杏仁豆腐                                                                                 |          | にんじん きぬ<br>人参と絹さやのピーナッツ和え                                                                       |          |  |
|                                                                                                                                                   | 豆腐のおろしあんかけ                                                                          |          |                                                                                               |          | レタスと蒸し鶏のサラダ                                                                           |          |                                                                                                 |          | パイン                                                                                   |          |                                                                                                 |          |                                                                                                 |          |  |
|                                                                                                                                                   | 人参シリシリ                                                                              |          |                                                                                               |          |                                                                                       |          |                                                                                                 |          |                                                                                       |          |                                                                                                 |          |                                                                                                 |          |  |
|                                                                                                                                                   |                                                                                     |          |                                                                                               |          |                                                                                       |          |                                                                                                 |          |                                                                                       |          |                                                                                                 |          |                                                                                                 |          |  |
| 652kcal                                                                                                                                           |                                                                                     | 663kcal  |                                                                                               | 627kcal  |                                                                                       | 378kcal  |                                                                                                 | 554kcal  |                                                                                       | 559kcal  |                                                                                                 | 682kcal  |                                                                                                 |          |  |
| 栄養日<br>価の                                                                                                                                         | エネルギー                                                                               | 1782kcal | エネルギー                                                                                         | 1896kcal | エネルギー                                                                                 | 1908kcal | エネルギー                                                                                           | 1496kcal | エネルギー                                                                                 | 1780kcal | エネルギー                                                                                           | 1835kcal | エネルギー                                                                                           | 2022kcal |  |
|                                                                                                                                                   | たんぱく質                                                                               | 70g      | たんぱく質                                                                                         | 70g      | たんぱく質                                                                                 | 76g      | たんぱく質                                                                                           | 60g      | たんぱく質                                                                                 | 72g      | たんぱく質                                                                                           | 80g      | たんぱく質                                                                                           | 73g      |  |
|                                                                                                                                                   | 脂質                                                                                  | 59g      | 脂質                                                                                            | 47g      | 脂質                                                                                    | 52g      | 脂質                                                                                              | 36g      | 脂質                                                                                    | 42g      | 脂質                                                                                              | 50g      | 脂質                                                                                              | 59g      |  |
|                                                                                                                                                   | 食塩相当量                                                                               | 8.7g     | 食塩相当量                                                                                         | 9.3g     | 食塩相当量                                                                                 | 8.4g     | 食塩相当量                                                                                           | 9.7g     | 食塩相当量                                                                                 | 8g       | 食塩相当量                                                                                           | 6.9g     | 食塩相当量                                                                                           | 9.6g     |  |
|                                                                                                                                                   |  |          |  リクエストメニュー |          |  |          |  リクエストメニュー |          |  |          |  リクエストメニュー |          |  リクエストメニュー |          |  |

まいにち 毎日のように暑い日が続いていますね。雨が降らない日も続いているために、盛岡のダムでも水が無くなってしまふことが発生しているようです。暑い日が続くと身体も疲れが溜まってきて、夏風邪や熱中症につながることもあります。朝食、昼食、夕食の食事をしっかり摂ることはもちろん、こまめな水分補給を心がけましょう。特に、豚肉や大豆製品に含まれる『ビタミンB1』、ネギやニラなどに含まれる『アリシン』、レモンや梅干しなどに含まれる『クエン酸』は、身体の疲れをとってくれたり、疲れを取るための栄養素の吸収を高めてくれたりする働きがあるので、暑い夏にピッタリの食材です。正しい生活リズムも心掛け、暑い夏に負けずに過ごしましょう。さて、8日昼食のクリームソーダは、秋まつりの屋台メニューアンケートを実施した際に非常にリクエストの多かったメニューです。当日はみなさんにクリームソーダの色を選んでいただきます。昭和食堂メニューにぴったりなデザートドリンク、お楽しみに♪