



今週の献立表

みたけの社

8月11日(月)		8月12日(火)		8月13日(水)		8月14日(木)		8月15日(金)		8月16日(土)		8月17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	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	
	めだまや 目玉焼き	なっとう オクラ納豆	い 炒り豆腐	に カレーの煮つけ	なっとう スタミナ納豆	めだまや 目玉焼き	ぶたにく、や 豚肉と焼き豆腐の煮物	なっとう ほうれん草のなめ草和え	なっとう ソテー	なっとう ソーセージと野菜の炒めもの	なっとう ほうれん草のなめ草和え	なっとう ほうれん草のなめ草和え	なっとう ほうれん草のなめ草和え	なっとう ほうれん草のなめ草和え
	な 菜の花としめじの磯和え	なまあ 生揚げと茄子の生姜炒め	きゅうり もやしと胡瓜の胡麻和え	な 菜の花のお浸し	な 五目きんぴら	な ソーセージと野菜の炒めもの	な ほうれん草のなめ草和え	な ほうれん草のなめ草和え						
	ソファール		にゅうさんきんいんりょう 乳酸菌飲料	にゅうさんきんいんりょう 乳酸菌飲料		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳							
	589kcal	590kcal	678kcal	565kcal	523kcal	639kcal	655kcal							
昼食	ごはん	ハンバーグ&卵サンド	お盆メニュー	バターロール	ざるラーメン	ごはん								
	アクアパッツア	ポテトサラダ	てんどん 天丼	れいせい 冷製コーンスープ	やきにく 焼肉サラダ	なつやさい 夏野菜と豚肉のガーリックソテー								
	レンコンサラダ	オレンジ	すまし汁	スパニッシュオムレツ	さんしよく 三色ナムル	れんこんサラダ								
	インゲンのガーリックソテー	ショア	すのもの オクラともずくの酢の物	かぼちゃ 南瓜のサラダ		バナナ								
			スイカ											
	559kcal	601kcal	729kcal	596kcal	560kcal	614kcal	529kcal							
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
	たまご 玉子スープ	さば 鯖のおろし煮	とりにく 鶏肉の生姜焼き	とうふ 豆腐のステーキ肉味噌あん	さば 鯖のカレームニエル	ちゅうか 中華スープ								
	しお ネギ塩チキン	えだまめ 枝豆とわかめの辛子和え	わふう ひじきの和風サラダ	はるさめ 春雨フレンチサラダ	だいこん 大根と蒸し鶏のサラダ	ぎょうざ 餃子	とりにく 鶏肉と白菜の中華旨煮							
	もやしと干しエビの炒めもの	ブロッコリーのカニカマあんかけ	はくさい 白菜の塩昆布和え	きうい キウイ&白桃缶	パイン	はくさい 白菜のゆかり和え	もやしと青梗菜の胡麻和え							
	パイン													
	555kcal	618kcal	601kcal	649kcal	571kcal	467kcal	618kcal							
栄一 養日 価の	エネルギー	1703kcal	エネルギー	1809kcal	エネルギー	2008kcal	エネルギー	1810kcal	エネルギー	1654kcal	エネルギー	1720kcal	エネルギー	1802kcal
	たんぱく質	70g	たんぱく質	73g	たんぱく質	69g	たんぱく質	77g	たんぱく質	70g	たんぱく質	69g	たんぱく質	80g
	脂質	42g	脂質	63g	脂質	62g	脂質	49g	脂質	41g	脂質	44g	脂質	40g
	食塩相当量	5.1g	食塩相当量	7.6g	食塩相当量	7.1g	食塩相当量	8.5g	食塩相当量	10g	食塩相当量	8.9g	食塩相当量	7.8g
山の日				お盆						リクエストメニュー				

先日立秋を迎え、暦の上では秋となりました。立秋以降の暑さは『残暑』と呼ぶようになりますが、残暑とは思えないほどの気温が全国で観測されています。毎日のように熱中症で運ばれたなどのニュースを目にしますね。私たちの身体の半分以上は『水分』で出来ています。身体から水と塩分がなくなってしまう状態を脱水とよびます。水分を摂るタイミングは、のどが渴いたな〜と感じる前が良いです。のどが渴いた…と感じる時にはすでに脱水の症状が出ている可能性もあります。普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です◎激しい運動をしたり、体調が悪いときにはスポーツドリンクも良いと言われていますが、スポーツドリンクには『砂糖』『塩分』が多く含まれているものがありますので、飲みすぎに注意が必要です。勢いよく一気に飲んでしまうと、かえって身体の調子を悪くしたりすることもありますの気を付けましょう。