


	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)
朝食	御飯 なめこ汁(トウ・ネギ) ツナムレツ 減塩しょうゆ 浸し(モヤシ・ネー) サブリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(里芋・玉葱) 山菜入巾着袋 ごま和え(チンゲンサイ) 海苔かつおリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(トウ・ネー) 竹輪の甘辛煮 生姜和え(ホレン草) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(ナス・玉葱) ペーコンエッグ 減塩しょうゆ かか和え(キャベツ) ふりかけ瀬戸風味 牛乳	御飯 ミソ汁(シメジ・長葱) 銀鮭焼魚 オクラ和風和え 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(白菜・油揚げ) 炒り卵 減塩しょうゆ 生姜和え(モヤシ・ネー) 野菜リカ 牛乳	御飯 ミソ汁(カブ・人参・フ) ガンモ含煮 ドレッシング和え(インゲン) サブリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ホトトギス・ネギ) ホーケウインナー ケチャップ チンゲン菜・シメジ・ソテー 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(ナス・シヨウガ) 山菜入巾着袋 ドレッシング和え(カブラワ) 海苔たまリカ 牛乳
昼食	御飯 鶏モモパプリカ風味焼 アスパラ添え マヨネーズ 和風サラダ(レタス・キュウリ) 梅あえ(かぶ)	御飯 豚肉立田揚 茹キャベツ レモン 減塩ソース 南瓜煮付 野沢菜漬	御飯 マジキカレーソー オニオン添え 和風サラダ(キュウリ・モヤシ) 磯浸し(コマツナ) バナナ	御飯 鯖生姜焼 モヤシパプリカソー 切干炒め煮 胡麻ミソ和え(インゲン)	バターロール マーレド&マーガリン 和牛メンチカツ イカフライ いんげん添え 減塩ソース フレンチサラダ(アスパラ) 野菜スープ	御飯 鶏モモ焼肉 チンゲンサイ添え シルバースラダ(ハルメ) ゆかり和え(キャベツ)	冷し中華 茹トウモロコシ ソール(ストロベリー)	御飯 チンビカ ブロッコリー添え 減塩ソース コールスローサラダ(キャベツ) しば漬	御飯 鯖山椒焼 がり漬 ナムル(モヤシ・キュウリ・ワカメ) ピーナツ和え(コマツナ) バナナ
夕食	御飯 いなだ照焼 さやえんどう添え 生揚げ大根人参煮 生姜和え(ナス) パインアップル	御飯 鯖の味噌焼 ポルシシ唐 華風和え(レタス・キュウリ) オクラかか和え オレンジ	御飯 ビーフソー カブラワ添え フレンチドレッシング ぜんまい炒煮 辛子和え(チンゲンサイ)	御飯 鶏モモ肉ソース焼 ミックスベジタブルソー ポテト玉葱含煮 ゆず胡椒和え(ハクサイ) アンデスメロン	御飯 ぶりの照焼 きぬさや添え 里芋人参そぼろ煮 辛子和え(ブロッコリー) オレンジ	御飯 赤魚南部焼 しし唐ソー しぎ茄子(ピーマン) 浸し(コマツナ) バナナ	御飯 鯖塩焼 おろし 減塩しょうゆ ひじき炒り煮 わさび和え(ハクサイ) パインアップル	御飯 シルバース味噌焼 モヤシパプリカソー 南瓜煮付 オクラ和風和え アンデスメロン	御飯 ビーフソー 茹ミックスベジタブル 減塩ソース 和風サラダ(茹キャベツ) 梅あえ(かぶ)
成分	エネルギー 1821 kcal たんぱく質 76.6 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1884 kcal たんぱく質 64.1 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1827 kcal たんぱく質 68.3 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1823 kcal たんぱく質 76.5 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1839 kcal たんぱく質 73.4 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1855 kcal たんぱく質 67.8 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1886 kcal たんぱく質 67.8 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1847 kcal たんぱく質 69.0 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1814 kcal たんぱく質 69.9 g 食塩 7.6 g

	25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)
朝食	御飯 ミソ汁(トウ・ワカメ) ツナムレツ 減塩しょうゆ 胡麻和え(インゲン) タコリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(大根・長葱) 竹輪の甘辛煮 浸し(ハクサイ) こんぶ抹茶リカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ナス・玉葱) 高野豆腐卵とじ 磯浸し(コマツナ) 鯛みそ 牛乳	御飯 なめこ汁(トウ・ネギ) 納豆 ホレンソウソー(シイタケ) サブリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ワカメ・キャベツ) 鯛かつお味 胡麻和え(インゲン) 野菜リカ 牛乳	御飯 ミソ汁(麩・エノキ・ニンジン) 生揚げ含煮 わさび和え(ハクサイ) ふりかけ瀬戸風味 牛乳
昼食	御飯 酢豚 盛合せサラダ(レタス・キュウリ) オクラかか和え	御飯 ぶり塩焼 アスパラ添え 里芋・人参・含煮 辛子和え(ホレンソウ)	御飯 銀鮭ムニエル インゲン・シメジ・ソテー添え フレンチサラダ(レタス・キュウリ) フレンチドレッシング ユカリ和え(ハクサイ) バナナ	御飯 鶏モモ焼 野菜添え パンフキンサラダ ピーナツ和え(カブラワ)	きつねそば やみ(長葱) パック七味 茹菜(コマツナ) 厚焼卵 大根そぼろ煮 バナナ	エビピラフ 蒸カニシユマイ コールスローサラダ(キャベツ) ジョア(ストロベリー)
夕食	御飯 マジキ照焼 茹そら豆添え そぼろ茄子炒め煮 生姜和え(チンゲンサイ) オレンジ	御飯 鶏モモチリ焼 ブロッコリー添え マヨネーズ 野菜サラダ(キャベツ) しその実漬 パインアップル	御飯 豚肉みそ漬焼 しし唐ソー 大根金平風煮 茶福豆煮	御飯 赤魚照焼 チンゲンサイ添え かぶ人参炒り煮 わさび和え(ナス・ネギ) アンデスメロン	御飯 牛モモ生姜焼 ブロッコリー添え 和風サラダ(レタス・トマト) おたふく豆	御飯 豚ヒレ風味焼 オニオン添え 五目金平煮 浸し(ホレンソウ) パインアップル
成分	エネルギー 1843 kcal たんぱく質 69.7 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1870 kcal たんぱく質 79.2 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1896 kcal たんぱく質 69.8 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1837 kcal たんぱく質 78.7 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1850 kcal たんぱく質 79.2 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1857 kcal たんぱく質 70.8 g 食塩 8.1 g

梅雨バテ予防



皆さんこんにちは。梅雨のシーズン到来ですね。この時期は体調を崩したり、だるさや疲れを感じやすくなる方が多いのではないのでしょうか。夏バテならぬ梅雨バテが起きてしまうのは、気温差や気圧の変化、湿気などによるストレスが原因といわれています。そんな体調不良におすすめの栄養素をご紹介します。

- ビタミンB1**
糖質をエネルギーに変える働きがあり、疲労回復に役立ちます。豚肉、ぶり、大豆製品などに多く含まれています。
- ビタミンC**
いろいろなストレスへの抵抗力を高めてくれる働きがあります。果物(特に柑橘類)、野菜、いも類に多く含まれています。

大切なのは、

- ・バランスのとれた食事
- ・適度な運動
- ・十分な睡眠

上記のポイントも意識して元気に梅雨を乗り切りましょう。

栄養管理室

