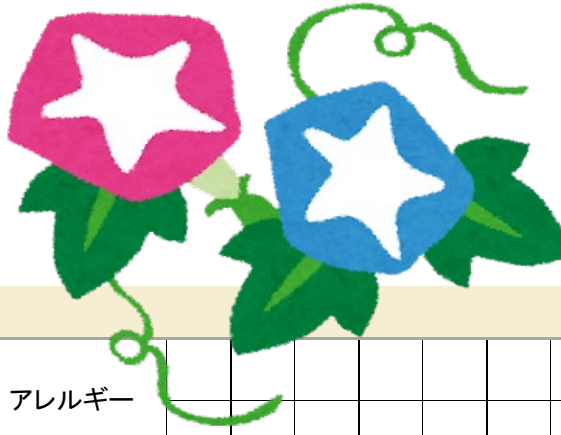


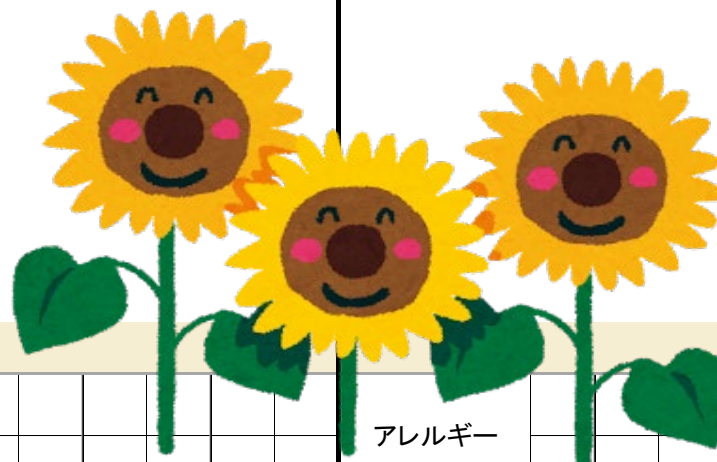
Weekly Menu

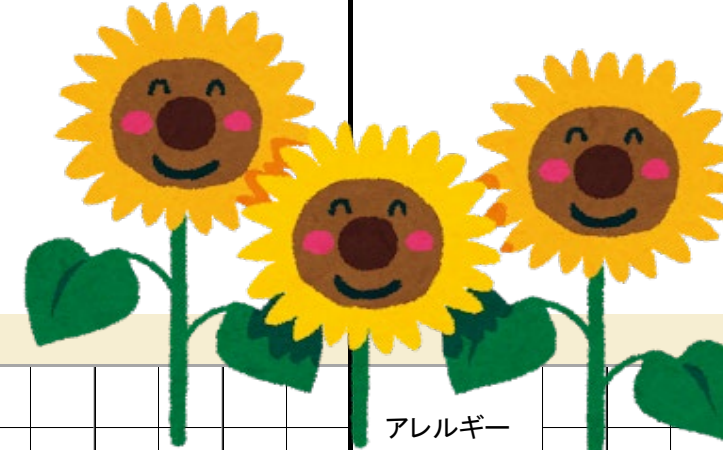
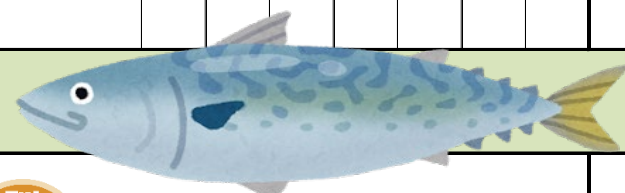
	【日】 7. 26	【月】 7. 27	【火】 7. 28	【水】 7. 29	【木】 7. 30	【金】 7. 31	【土】 8. 1
＜朝食 7: 10 — 08: 00＞							
和朝食 ご飯・牛乳付			肉団子の甘酢あん 納豆 味噌汁		すき焼き風煮 小松菜のポン酢和え 味噌汁		赤魚の照り焼き もやしゆかり和え 味噌汁
	アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生		569kcal 塩2. 4g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生		654kcal 塩3. 1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生		562kcal 塩3. 0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
洋定食 パン・牛乳付	ハムステーキ コーンフレーク わかめスープ パン りんごジャム ブルーベリー		メンチカツ グリーンサラダ ポテトコンソメスープ パン いちごジャム ピーナッツクリーム		かぼちゃ挽肉フライ 大根サラダ 和風コンソメスープ パン ピーナッツクリーム いちごジャム		ウインナー キャベツとツナのソテー コンソメスープ パン いちごジャム チョコレート ヤクルト
	497kcal 塩3. 0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生		660kcal 塩2. 2g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生		551kcal 塩2. 4g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生		515kcal 3. 3g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
＜昼食 12: 50 — 13: 35＞							
昼食	 冷やしきつねうどん 赤魚の竜田揚げ チップスサラダ		 鶏肉の唐揚げ マロニー中華和え オレンジ 味噌汁 ごはん		 野菜いっぱい八宝菜 もやしのナムル メロンゼリー わかめスープ ごはん		 豚カルビ焼肉 ミニコロッケ みかん缶 味噌汁 ごはん
	523kcal 塩5. 0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生		718kcal 塩3. 5g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生		888kcal 塩3. 6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生		826kcal 塩3. 1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
＜夕食 17: 50 — 18: 50＞							
日替わり セット	 さばの塩麹焼き 厚揚げの肉味噌かけ 清まし汁		牛肉と野菜の ピリ辛炒め ツナじゃが煮 味噌汁		鶏ささみ天 豚肉と大根の煮込み 味噌汁		チーズハンバーグ ひじきのマヨネーズサラダ 味噌汁
	777kcal 塩3. 3g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生		786kcal 塩3. 8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生		719kcal 塩3. 9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生		752kcal 4. 8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
丼/麺 セット	ひつまぶし風うな丼 出汁・薬味 切干大根の煮物 ほうれん草のごま和え		ハヤシライス レタスコーンサラダ フルーチェ		野菜カレー 豚ひれかつ(2個) コールスローサラダ フルーチェ		
	899kcal 塩5. 2g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生		840kcal 塩3. 6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生		972kcal 塩4. 0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生		アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生

Weekly Menu

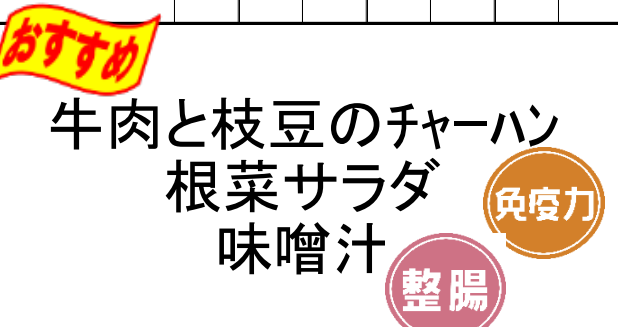
	【日】	8. 2	【月】	8. 3	【火】	8. 4	【水】	8. 5	【木】	8. 6	【金】	8. 7	【土】	8. 8
＜朝食 7: 10 — 08: 00＞														
和朝食 ご飯・牛乳付	大焼売 もやしのナムル 味噌汁 ごはん 牛乳				鶏ごぼう甘辛煮 切干大根の煮物 味噌汁 ごはん コアコア飲むヨーグルト				照り焼き豆腐ハンバーグ キャベツの塩昆布和え 味噌汁 ごはん ジョア		肉じゃが 納豆 味噌汁 ごはん 牛乳		鶏の照煮 白菜とハムのナムル 味噌汁 ごはん ヤクルト	
	598kcal 蛋21.1g 脂14.6g 炭99.9g 塩3.0g				545kcal 蛋16.3g 脂6.0g 炭111.4g 塩2.8g				573kcal 蛋21.3g 脂7.1g 炭109.3g 塩3.1g		660kcal 蛋23.7g 脂19.7g 炭103.3g 塩2.8g		601kcal 蛋22.7g 脂14.6g 炭98.2g 塩2.9g	
	アレルギー	えび 小麦 卵 乳	アレルギー		アレルギー	小麦 乳	アレルギー		アレルギー	小麦 乳	アレルギー	小麦	アレルギー	小麦 卵 乳
洋定食 パン・牛乳付			ミートボール煮 コールスローサラダ コンソメスープ パン いちごジャム ピーナッツクリーム 牛乳				目玉焼き グリーンサラダ 和風コンソメスープ パン ブルーベリー りんごジャム 牛乳							
	522kcal 蛋19.5g 脂16.9g 炭78.5g 塩2.6g				476kcal 蛋21.1g 脂17.0g 炭65.3g 塩1.8g									
	アレルギー		アレルギー	小麦 乳 落花生	アレルギー		アレルギー	小麦 卵 乳	アレルギー		アレルギー		アレルギー	
＜昼食 12: 50 — 13: 35＞														
昼食	お祭りプレート マカロニサラダ ストロベリーゼリー 味噌汁 ごはん		つけ麺 白身魚のから揚げ ささみのごまドレサラダ		焼肉のせ豆腐ステーキ レタスコーンサラダ 洋梨缶 わかめスープ ごはん		鶏塩焼きそば 麻婆茄子 わかめサラダ		ビビンバ丼 焼売 コーンサラダ 中華スープ		冷麺 冷やしジャージャーうどん 肉野菜炒め 大根ツナサラダ		豚冷しゃぶ サツマイモサラダ バニラアイス わかめスープ ごはん	
	935kcal 蛋28.2g 脂35.7g 炭128.6g 塩4.1g		745kcal 蛋40.0g 脂29.6g 炭81.1g 塩5.8g		856kcal 蛋28.6g 脂38.4g 炭105.1g 塩2.7g		683kcal 蛋27.3g 脂32.4g 炭72.6g 塩4.6g		645kcal 蛋20.3g 脂11.5g 炭118.2g 塩2.3g		540kcal 蛋24.1g 脂19.0g 炭71.1g 塩2.7g		966kcal 蛋22.4g 脂49.2g 炭110.5g 塩1.4g	
	アレルギー	小麦 卵 乳	アレルギー	小麦 卵 乳	アレルギー	小麦 乳	アレルギー	小麦	アレルギー	小麦	アレルギー	小麦 落花生	アレルギー	卵 乳
＜夕食 17: 50 — 18: 45＞														
日替わり セット			鶏肉の塩麹焼き 大根ツナサラダ わかめスープ ごはん		さばの味噌煮 里芋の煮ころがし 清まし汁 ごはん				プルコギ風炒め 豆腐チャンプルー 味噌汁 ごはん					
	683kcal 蛋34.8g 脂24.1g 炭85.3g 塩2.7g		669kcal 蛋30.0g 脂16.7g 炭106.7g 塩3.8g				808kcal 蛋28.8g 脂35.8g 炭99.1g 塩3.8g						アレルギー	
	アレルギー		アレルギー	小麦 乳	アレルギー	小麦	アレルギー		アレルギー	小麦 卵	アレルギー		アレルギー	
丼/麺 セット	ミートスパゲティ 里芋ベーコン炒め ごはん						ハヤシライス 竹輪サラダ リンゴヨーグルト				チキンのカレーピラフ 白身魚のチーズ焼き 野菜たっぷりスープ			
	952kcal 蛋29.4g 脂18.2g 炭171.2g 塩3.4g						914kcal 蛋21.0g 脂38.2g 炭125.1g 塩2.6g				743kcal 蛋34.3g 脂22.1g 炭105.9g 塩1.7g			
	アレルギー	小麦 卵 乳	アレルギー		アレルギー		アレルギー	小麦 卵 乳	アレルギー		アレルギー	小麦 乳	アレルギー	

Weekly Menu

	【日】	8. 16	【月】	8. 17	【火】	8. 18	【水】	8. 19	【木】	8. 20	【金】	8. 21	【土】	8. 22		
＜朝食 7: 10 — 08: 00＞																
和朝食 ご飯・牛乳付	ローストチキン 温泉玉子 味噌汁 ごはん 牛乳				すき焼き風煮 納豆 味噌汁 ごはん コアコア飲むヨーグルト				出し巻き卵 ほうれん草の おかか和え 味噌汁 ごはん ジョア				アジ大葉フライ 小松菜としめじのお浸し 味噌汁 ごはん ヤクルト			
	591kcal 蛋24.4g 脂17.6g 炭88.1g 塩1.8g				638kcal 蛋21.0g 脂19.0g 炭100.1g 塩2.9g				524kcal 蛋21.4g 脂6.0g 炭99.2g 塩2.9g				527kcal 蛋17.5g 脂9.3g 炭95.8g 塩1.8g			
	アレルギー	卵			アレルギー			アレルギー			アレルギー	小麦 卵 乳		アレルギー	小麦 乳	
洋定食 パン・牛乳付					ミートボール煮 玄米フレーク わかめスープ パン いちごジャム ピーナッツクリーム 牛乳				レアスクランブルエッグ レタスコーンサラダ 野菜たっぷりスープ パン ブルーベリー りんごジャム 牛乳				マカロニバジルソテー チョコクリスピー トマトスープ 米粉ロール りんごジャム あん&マーガリン 牛乳			
	603kcal 蛋20.9g 脂18.8g 炭92.3g 塩3.1g				497kcal 蛋17.2g 脂18.2g 炭71.8g 塩2.1g				581kcal 蛋14.1g 脂19.6g 炭91.4g 塩2.6g							
	アレルギー				アレルギー	小麦 乳 落花生		アレルギー	小麦 卵 乳		アレルギー	小麦 卵 乳		アレルギー		
＜昼食 12: 50 — 13: 35＞																
昼食	海鮮かき揚げ丼 厚揚げの甘辛煮 レタスコーンサラダ 清まし汁				牛カルビ焼肉 コールスローサラダ パイン缶 わかめスープ ごはん				脳活 さばの味噌煮 焼売 大根サラダ 清まし汁 ごはん				整腸 ジャージャー麺 鶏肉の唐揚げ サツマイモサラダ ストロベリームース			
	835kcal 蛋18.3g 脂25.9g 炭135.2g 塩4.7g				725kcal 蛋20.0g 脂31.2g 炭97.7g 塩2.2g				660kcal 蛋30.0g 脂17.7g 炭100.3g 塩4.2g				870kcal 蛋40.0g 脂28.6g 炭118.3g 塩5.4g			
	アレルギー	えび 小麦			アレルギー	小麦 乳		アレルギー	小麦		アレルギー	小麦 卵 乳		アレルギー	小麦 卵 乳	
＜夕食 17: 50 — 18: 45＞																
日替わり セット					豚肉とじゃが芋の カリバタソテー 豆腐のサラダ 味噌汁 ごはん				熱々煮込みハンバーグ 茄子とウィンナーの ハーブ炒め 味噌汁 ごはん							
	800kcal 蛋26.6g 脂33.9g 炭107.1g 塩2.7g				805kcal 蛋26.0g 脂31.8g 炭105.7g 塩4.5g				741kcal 蛋36.3g 脂28.7g 炭87.1g 塩3.4g				714kcal 蛋21.5g 脂26.5g 炭103.2g 塩3.5g			
	アレルギー				アレルギー	小麦 乳		アレルギー	小麦 乳		アレルギー	小麦 卵		アレルギー	小麦	
丼/麺 セット	豚骨ラーメン 大根の肉味噌かけ ごはん 								ご当地 シシリアンライス ポークビーンズ わかめスープ 							
	1470kcal 蛋79.0g 脂61.7g 炭151.1g 塩6.0g								914kcal 蛋28.4g 脂39.5g 炭116.3g 塩2.2g				928kcal 蛋33.0g 脂20.8g 炭157.1g 塩5.5g			
	アレルギー	小麦 卵 乳			アレルギー			アレルギー	小麦 卵 乳		アレルギー			アレルギー	小麦 卵	



Weekly Menu

	【日】 8. 23	【月】 8. 24	【火】 8. 25	【水】 8. 26	【木】 8. 27	【金】 8. 28	【土】 8. 29
<朝食 7: 10 — 08: 00>							
和朝食 ご飯・牛乳付			鶏肉の焼肉炒め マロニー中華和え 味噌汁 ごはん コアコア飲むヨーグルト	厚焼玉子 小松菜ナムル 味噌汁 ごはん 牛乳	肉団子の甘酢あん 白菜のピリ辛ラー油和え 味噌汁 ごはん ジョア	照り焼きつくね チンゲン菜の中華和え 味噌汁 ごはん 牛乳	鯖の塩焼き 白菜の塩昆布和え 味噌汁 ごはん ヤクルト
			550kcal 蛋19.4g 脂9.2g 炭101.5g 塩2.3g	673kcal 蛋21.8g 脂25.5g 炭94.5g 塩2.4g	605kcal 蛋18.8g 脂10.3g 炭111.0g 塩3.2g	603kcal 蛋22.2g 脂15.2g 炭98.6g 塩3.1g	574kcal 蛋24.8g 脂14.3g 炭93.3g 塩2.6g
	アレルギー	アレルギー	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦 卵	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦 乳	アレルギー 小麦 乳
洋定食 パン・牛乳付	ハムポテトフライ りんご缶 コンソメスープ パン りんごジャム ブルーベリー 牛乳	チキンナゲット 玄米フレーク ポテトコンソメスープ パン いちごジャム ピーナッツクリーム 牛乳	オムレツのデミソースかけ もやしのごまドレサラダ コンソメスープ パン メープル&マーガリン チョコレート コアコア飲むヨーグルト	ウインナー コールスローサラダ 和風コンソメスープ ホットドックパン ブルーベリー りんごジャム 牛乳	ロールキャベツのコンソメ煮 パイン缶 わかめスープ パン ピーナッツクリーム いちごジャム ジョア	レアスクランブルエッグ コーンフレーク コンソメスープ パン あん&マーガリン りんごジャム 牛乳	フランクドック コーンサラダ 和風コンソメスープ パン チョコレート いちごジャム ヤクルト
	551kcal 蛋16.6g 脂18.4g 炭84.4g 塩2.1g	585kcal 蛋21.2g 脂19.6g 炭86.4g 塩2.3g	532kcal 蛋16.1g 脂23.6g 炭68.3g 塩3.1g	469kcal 蛋17.0g 脂18.4g 炭63.2g 塩2.0g	435kcal 蛋15.0g 脂8.0g 炭78.3g 塩2.5g	531kcal 蛋17.0g 脂19.5g 炭76.8g 塩2.1g	568kcal 蛋13.1g 脂20.1g 炭87.1g 塩2.1g
	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦 卵 乳 落花生	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦 卵 乳 落花生	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦 卵 乳
<昼食 12: 50 — 13: 35>							
昼食	マーボー炒飯 春雨の柚子 ドレッシング和え フルーツ杏仁 中華スープ	ナポリタンスパゲッティ うずらフライと北海扇フライ ブロッコリータルタルサラダ	和風おろしハンバーグ ベーコンチップサラダ 自分で包むくりーむ大福 味噌汁 ごはん	 サイミン (えび香るハワイ風ヌードル) 蒸し餃子 大根ツナサラダ	サバのカレー竜田揚げ 和風スパンテー ぶどう缶 味噌汁 ごはん	手付とんかつ(みそだれ) 切干大根の煮物 みかん缶 わかめスープ ごはん	 たっぷり野菜炒めの 醤油ラーメン 春巻き チコレギサラダ
	1025kcal 蛋31.0g 脂42.3g 炭133.7g 塩7.2g	807kcal 蛋25.6g 脂40.1g 炭88.6g 塩3.8g	740kcal 蛋25.5g 脂21.9g 炭111.2g 塩4.0g	526kcal 蛋24.9g 脂14.7g 炭73.3g 塩7.0g	848kcal 蛋32.6g 脂27.1g 炭124.1g 塩4.5g	968kcal 蛋30.4g 脂35.5g 炭132.8g 塩3.1g	718kcal 蛋23.4g 脂27.7g 炭98.1g 塩8.5g
	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー えび 小麦 卵	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦 卵
<夕食 17: 50 — 18: 45>							
日替わり セット			天ぷら盛り合わせ 照りマヨミートボール 清まし汁 ごはん	 ポークチャップ 根菜サラダ 味噌汁 ごはん	 鶏肉の焼肉炒め 高野豆腐のそぼろ煮 かき卵汁 ごはん	 赤魚のバジルオイル焼き 花野菜のサラダ 味噌汁 ごはん	鶏の山賊焼き 大学芋 清まし汁 ごはん
			765kcal 蛋23.4g 脂22.3g 炭121.8g 塩4.8g	824kcal 蛋28.0g 脂27.2g 炭122.8g 塩4.7g	630kcal 蛋34.0g 脂12.6g 炭98.9g 塩2.8g	550kcal 蛋32.1g 脂11.7g 炭82.0g 塩2.5g	858kcal 蛋33.8g 脂31.5g 炭113.2g 塩2.6g
	アレルギー	アレルギー	アレルギー えび 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦 乳	アレルギー 小麦 卵	アレルギー 小麦 卵 乳 8.23-	アレルギー 小麦
丼/麺 セット	肉汁つけうどん 竹輪の磯辺揚げ ごはん	中華飯 焼売 & 春巻き わかめスープ	きつねそば 照りマヨミートボール ごはん	 牛肉と枝豆のチャーハン 根菜サラダ 味噌汁	 五目あんかけバリソバ 高野豆腐のそぼろ煮 ごはん	鶏天丼 花野菜のサラダ 味噌汁	スタミナ牛丼 大学芋 清まし汁
	782kcal 蛋26.4g 脂9.4g 炭150.1g 塩3.5g	810kcal 蛋23.2g 脂28.4g 炭117.4g 塩3.1g	888kcal 蛋34.0g 脂17.7g 炭149.3g 塩7.2g	666kcal 蛋22.6g 脂14.2g 炭118.0g 塩3.5g	887kcal 蛋28.7g 脂32.3g 炭123.7g 塩3.0g	840kcal 蛋30.0g 脂25.5g 炭127.0g 塩3.8g	926kcal 蛋21.4g 脂33.0g 炭140.9g 塩2.8g
	アレルギー 小麦 卵	アレルギー えび 小麦 乳	アレルギー 小麦 そば 卵 乳	アレルギー 小麦	アレルギー えび 小麦	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦

Weekly Menu

	【日】 8.30	【月】 8.31	【火】 9.1	【水】 9.2	【木】 9.3	【金】 9.4	【土】 9.5
<朝食 7:10 — 08:00>							
和朝食 ご飯・牛乳付	厚揚げのそぼろあん もやしゆかり和え 味噌汁 ごはん 牛乳	鶏肉の旨塩炒め ほうれん草のごま和え 味噌汁 ごはん 牛乳					
	601kcal 蛋24.4g 脂14.6g 炭97.6g 塩3.1g	591kcal 蛋25.3g 脂14.3g 炭97.8g 塩2.9g					
	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
洋定食 パン・牛乳付	カレーマカロニソテー グリーンサラダ コンソメスープ パン ブルーベリー りんごジャム 牛乳	目玉焼き フルーツグラノーラ マカロニスープ パン いちごジャム ピーナッツクリーム 牛乳					
	480kcal 蛋17.1g 脂14.4g 炭76.6g 塩1.7g	594kcal 蛋24.1g 脂21.6g 炭81.5g 塩2.1g					
	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦 卵 乳 落花生	アレルギー				
<昼食 12:50 — 13:35>							
昼食	パン2種類 おにぎり グレープゼリー アップル&キャロットジュース	冷麺 冷やしぶっかけきしめん 鶏天&竹輪の磯辺揚げ ごぼうサラダ					
	547kcal 蛋8.0g 脂8.5g 炭110.0g 塩0.3g	512kcal 蛋16.8g 脂19.2g 炭72.0g 塩6.8g					
	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦 卵	アレルギー				
<夕食 17:50 — 18:45>							
日替わり セット	豚肉のピザ風 ウインナーソテー 味噌汁 ごはん	マンゴーチリ・モチコチキン 大豆とツナの たんぱくサラダ 味噌汁 ごはん					
	787kcal 蛋29.3g 脂31.8g 炭99.6g 塩6.2g	897kcal 蛋37.4g 脂38.8g 炭103.6g 塩3.7g					
	アレルギー 小麦 乳	アレルギー 小麦 卵	アレルギー				
丼/麺 セット	ペペロンチーノ ウインナーソテー ごはん	チキンライス 大豆とツナの たんぱくサラダ 味噌汁					
	876kcal 蛋22.9g 脂15.6g 炭161.2g 塩6.3g	764kcal 蛋28.5g 脂25.8g 炭109.4g 塩3.6g					
	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー

健康応援団

シロクマ課長の夏バテを吹っ飛ばせ!

疲労回復チャレンジ

そもそも「疲労」とは?

体や心のエネルギーが消耗し、本来のパフォーマンスが発揮できなくなる状態です。特に夏は暑さ、冷房による体の冷え、睡眠不足により、疲れがたまりやすくなるので回復に努めましょう。

シロクマ課長が始めた! 疲労回復の4つのポイント

1 睡眠の質を高める

ポイント! 入浴や軽い運動で体を温めましょう
遅い食事を避け、就寝前の夜食・間食を控えましょう

2 バランスの良い食事

ポイント! 夏だからといって冷たい物だけで済ませず、温かい食事をとることも意識しましょう

3 体を動かす

ポイント! ウォーキング・ストレッチなど軽めでOK
血流アップで疲れが取れやすくなります

4 ストレスをためない

ポイント! 趣味やリラックスタイムを大切にしましょう
就寝1時間前はスマホ・テレビをOFFにして過ごしましょう

夏こそしっかり! 栄養補給

エネルギーを作る ビタミンB群

豚肉・大豆・魚・卵

回復をサポート ビタミンC

赤ピーマン・キャベツ
じゃがいも・レモン

バテにくい体へ 鉄分

レバー・小松菜
ひじき・納豆

動くための燃料 炭水化物

ごはん・パン
うどん・バナナ

よく寝る・バランス良く食べる・適度に動く・リラックス! この4つが、疲労回復の基本です!

EVERYFOOD