



# 今週の献立表

みたけ学園・みたけの園

	7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)	7月14日(日)							
朝食	ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯							
	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁							
	おんせんたまご 温泉卵	なっとう 納豆のシラス和え	い とうふ 炒り豆腐	アジの塩焼き	めだまや 目玉焼き	なっとう 納豆	ちゅうかふうひやっこ 中華風冷奴							
	ぎょにく やまのき 魚肉ソーセージと野菜のソテー	ひじき い きんぴら ひじき入り金平	ほうれん草 たけのこ ほうれん草のなめ茸和え	きりぼしだいこん ごまいた 切干大根の胡麻炒め	だいこん 大根のそぼろ煮	ちんげんさい まつまあげ いた もの 青梗菜と薩摩揚げの炒め物	なす 茄子とピーマンの鍋しぎ							
	つくだに のりの佃煮		ふりかけ	あじ 味のり	ふりかけ		こんぶ つくだに 昆布の佃煮							
	571kcal	550kcal	587kcal	580kcal	551kcal	564kcal	576kcal							
昼食	ごはん ご飯	ごはん ご飯	とりにく 鶏肉ときのこ丼	ごはん ご飯	ハヤシライス	ひ ちゅうか 冷やし中華	さんしょくどん 三色丼							
	すき焼き風煮	たらのキムチピカタ	カボチャのジャーマン	ぎせい豆腐 揚げ豆腐	カラフルサラダ	こんさい 根菜のサラダ	スパゲッティサラダ							
	はくさい わふう 白菜の和風サラダ	にんじん 人参ときめさやのピーナッツ和え	はくとうかん 白桃缶	あ なす こうみあ 揚げ茄子の香味和え	バナナ	オレンジ	あんじん 杏仁ムース							
	オレンジ	キウイ	ぎゅうにゅう 牛乳	ようなしかん 洋梨缶	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ヤクルト							
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳												
	882kcal	704kcal	852kcal	768kcal	832kcal	832kcal	773kcal							
夕食	さけ 鮭のちらし寿司	ごはん ご飯	タコライス	ごはん ご飯	ごはん ご飯	だいこん はん 大根ご飯	ごはん ご飯							
	ぐだくさんみそしる 具沢山味噌汁	みそしる 味噌汁	コンソメスープ	ぐだくさんじり 具沢山汁	とうふ ちゅうか 豆腐の中華スープ	みそしる 味噌汁	じり すまし汁							
	アスパラのチーズ焼き	ぶたにく やきにくふう 豚肉の焼肉風	もやしとニラのナムル	とりにく からあげ 鶏肉の唐揚げ	ほいこうろうふう フリの回鍋肉風	ぶたにく みそや 豚肉の味噌焼き	さば たつたちぐまづ 鯖の竜田千草漬け							
	おうとうかん 黄桃缶	フロッコリーとかぶのサラダ	パイン	トマトとアスパラのサラダ	はくさい ずあ 白菜のポン酢和え	ほうれん草 きんしあ ほうれん草の錦糸和え	こまつな くるごまあ 小松菜としめじの黒胡麻和え							
		フルーツカクテル		リンゴ	マンゴー	ヨーグルト	みかん缶							
	658kcal	678kcal	700kcal	699kcal	664kcal	716kcal	710kcal							
栄養価	エネルギー	2111kcal	エネルギー	1932kcal	エネルギー	2139kcal	エネルギー	2047kcal	エネルギー	2047kcal	エネルギー	2112kcal	エネルギー	2059kcal
	たんぱく質	81g	たんぱく質	74g	たんぱく質	82g	たんぱく質	78g	たんぱく質	75g	たんぱく質	77g	たんぱく質	71g
	脂質	53g	脂質	42g	脂質	55g	脂質	51g	脂質	52g	脂質	49g	脂質	52g
	食塩相当量	8.7g	食塩相当量	5.6g	食塩相当量	8.3g	食塩相当量	6.8g	食塩相当量	7.6g	食塩相当量	8.7g	食塩相当量	7.7g
	リクエストメニュー あすなろ寮の利用者さん リクエストありがとう!	リクエストメニュー あすなろ寮の利用者さん リクエストありがとう!		リクエストメニュー いちょう寮の利用者さん リクエストありがとう!		リクエストメニュー いちょう寮の利用者さん リクエストありがとう!								

7月になり暑い日が続いています。みなさん、こまめな水分補給はできていますか。私たちの身体の50~60%は水分でできています。水分は体内でさまざまな役割をしていて、体温調節をしたり、筋肉を動かす働きをしたりするほか、血液として栄養素を全身に運んだり、汗や尿として老廃物を体外に出すなど、重要な役割をしています。水分補給のポイントは、①一度にたくさんの水分を摂取してもうまく吸収することができません。こまめに少量の水分を摂取するようにしましょう。②「のどが渴いた」というタイミングでの水分摂取では、身体の水分がすでに不足している状態です。運動時には意識的に水分摂取を行うようにしましょう。③運動など激しく汗をかく場合には、塩分が入ったスポーツドリンクなどで水分補給しましょう。

