



今週の献立表

みたけの社

| | 6月24日(月) | 6月25日(火) | 6月26日(水) | 6月27日(木) | 6月28日(金) | 6月29日(土) | 6月30日(日) | | | |
|----|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 朝食 | ごはん 味噌汁 にら玉炒め 小松菜とえのきのからし和え 牛乳 662kcal | ごはん 味噌汁 ながいも納豆 青梗菜と豚肉の炒め物 ジョア 673kcal | ごはん 味噌汁 ごもくたまごや 五目玉子焼き 青梗菜の煮びたし 牛乳 661kcal | ごはん 味噌汁 豆腐 豆腐のカニあんかけ ひじきの煮物 牛乳 631kcal | ごはん 味噌汁 ごもくえいようなっとう 五目栄養納豆 ハム入り野菜炒め 牛乳 653kcal | ごはん 味噌汁 ず たらのおろしポン酢のせ いんげんの金平 味付け海苔 489kcal | ごはん 味噌汁 めだまや 目玉焼き 魚肉ソーセージソテー 牛乳 637kcal | | | |
| | 昼食 | ごはん 鮭のタルタルソース焼き ごほうサラダ 冷奴 537kcal | ごはん 食育の日 ビーフカレーライス たまご 卵スープ コールスローサラダ ヨーグルトババロア 775kcal | ごはん 鶏と里芋の煮物 ベーコンとセロリの炒めもの オクラの梅肉和え パイン 664kcal | ごはん 豚肉の柳川風煮 ほうれん草とハムの和風サラダ なすの冷やし鉢 616kcal | ごはん 味噌汁 ホキの竜田揚げ キムチ和え モスクの酢の物 523kcal | ごはん コロッケ2種 大豆の野菜スープ アスパラサラダ 牛乳 783kcal | ごはん サワラのさっぱり蒸し ほうれん草のナムル 生揚げの田楽 ヨーグルト 624kcal | | |
| | | 夕食 | なめし 菜飯 味噌汁 豆腐ステーキ(きのこソース) ほうれん草とハムのサラダ オレンジ 669kcal | ごはん 味噌汁 とりにく 鶏肉とピーマンの塩炒め 菜の花とかにかまの和え物 547kcal | ごはん 味噌汁 カレーのおろし煮 カブとわかめのサラダ なめ茸豆腐 559kcal | ごはん 雑穀ごはん 具だくさん汁 タンドリーチキン キャベツの胡麻ほん酢和え キウイ 605kcal | みそ 味噌ラーメン シューマイ フロッコリーの胡麻酢和え バナナ&みかん缶 628kcal | ごはん 焼き豆腐の五目あんかけ 小松菜の中華サラダ パイン 616kcal | ぎゅうどん 牛丼 味噌汁 フロッコリーのチーズサラダ オレンジ 565kcal | |
| | | | 栄養日 の | エネルギー 1868kcal たんぱく質 76g 脂質 49g 食塩相当量 7.5g | エネルギー 1995kcal たんぱく質 74g 脂質 50g 食塩相当量 10g | エネルギー 1884kcal たんぱく質 84g 脂質 45g 食塩相当量 8.9g | エネルギー 1852kcal たんぱく質 77g 脂質 46g 食塩相当量 6.9g | エネルギー 1804kcal たんぱく質 81g 脂質 42g 食塩相当量 10g | エネルギー 1888kcal たんぱく質 77g 脂質 42g 食塩相当量 8.7g | エネルギー 1826kcal たんぱく質 79g 脂質 50g 食塩相当量 9.2g |
| | | | | 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 | | 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 | | リクエストメニュー | | |

少し雨が恋しくなるほどの雨が降らず、真夏のような暑い日が続いていますね。これからの季節は特に身体の中の水分が失われやすいために、正しく水分補給をすることが大切です。人の身体の半分以上は水分で出来ている…なんて言葉を聞いたことがあるかもしれませんが、これは本当のことです。食べたり、飲んだりしたのから取り入れた水分は血液などの一部として働き、身体中に栄養素を運んだり、ウィルスなどと闘う免疫細胞を運んだり、逆にいらぬものを身体の外に出したりと、とても大切な役割を果たしています。喉が渇いたり、トイレの回数が減ったりしたときは、身体の水分が足りていないサインのひとつともいえます。このようなサインが出る前にはやめの水分補給を心掛けましょう。お砂糖などが入っていない、お水や麦茶などは水分補給のときの飲みものにピッタリです。