



2018年8月13日～8月25日 メニュー

8月 13 月	 誠に勝手ながら 8月13日(月)～8月15日(水) まで 夏季休業とさせていただきます。 ご不便をおかけしますが 何卒ご了承の程 宜しくお願ひ申し上げます。 8月16日(木)より通常通り営業いたします。 
14 火	
15 水	
16 木	クラッシュハムカツ 豆腐バーグ 455 kcal 塩分 3.8g ポテトサラダ きんぴらごぼう きのこ三昧
17 金	ササミフライ 天津オムレツ 459 kcal 塩分 3.1g 水餃子香味ソース 春雨サラダ カリフラワーマリネ 味付メンマ
18 土	お・ま・か・せ・メニュー

20 月	海老カツ タルタルソース つくね大葉巻 337 kcal 塩分 3.9g 塩マーボー豆腐 トマトペンネサラダ ピリ辛こんにゃく
21 火	ザンキ (北海道唐揚) さば照焼 404 kcal 塩分 4.2g 洋風肉じゃが 切干ナポリタン チンゲン菜ポン酢和え
22 水	ハンバーグ トマトソース 白身チーズ磯辺フライ 459 kcal 塩分 3g チキンサラダ 菜の花ごま和え 五目卵の花
23 木	ロースカツ 味噌ソース さごしピリ辛焼 352 kcal 塩分 4g あさりしぐれ煮 ひじき豚肉炒め煮 大根菜卵炒め
24 金	たら バジルフリッター 豚肉味噌焼 425 kcal 塩分 3.2g 鶏肉カチャトラ風煮 明太スパゲティサラダ ベジタブルソテー
25 土	お・ま・か・せ・メニュー

※表示の栄養価には、ライス分は含まれておりません。ライスの栄養価は普通ライスは熱量4.14kcal、半ライスは3.02kcalです。国産米を使用しております。仕入れの都合により、一部変更になる事がありますので予めご了承下さい。

おすすめ

★ おすすめメニュー ★
 8月 21日(火) ザンキ(北海道唐揚)

★ おすすめメニュー ★
 8月 23日(木) ロースとんかつ 味噌ソース

8月17日～19日 「夏の上質な水分補給」

人間の体内の水分は常に動いており、涼しいオフィスでデスクワークをしていても、汗・呼吸などによって2000cc前後の水分が出ていきます。血液中の水分が不足すると、血液がドロっとして血管が詰まりやすくなり、脳梗塞などの危険性も増えてきます。特に朝の体は、寝ている間の無意識な発汗や呼吸によって軽い脱水状態。血行も滞りやすく心臓に負担がかかっています。まず、朝起きてトイレに行ったら、コップ一杯の水をお茶を飲みましょう。コップ半杯の水が体内に吸収されるまでに、約15～20分かかるといわれています。そのため、「のどが潤いた、水が飲みたい！」と感じてから水分を補給するのは遅すぎるのです。とはいえ、一度にがぶ飲みすると、過剰な水が胃に負担をかけ、胃液を薄めてしまいます。そのため消化不良を起こし、体がだるくぼた状態に。コーヒー飲むなら、1回200ml程度を何度かに分けて摂取すること。1日中オフィスにいる人は、体を冷やさないためにも、温かい飲み物を飲んだり、水分代謝を活性にするカフェインの入ったものがおすすめです。

