



2019年8月12日～8月24日 メニュー

8月 12月	 <p>誠に勝手ながら <b>8月13日(火)～8月17日(土) まで</b> <b>夏季休業</b>とさせていただきます。</p> <p>ご不便をおかけしますが 何卒ご了承の程 宜しくお願い申し上げます。</p> <p><b>8月19日(月)より通常営業いたします。</b></p> 
13火	
14水	
15木	
16金	
17土	

19月	<b>クラッシュแฮมカツ</b>	<b>ポテトサラダ</b> 金平ごぼう たけのこ土佐煮
	<b>豆腐バーグ</b> 402 kcal 塩分 2.9g	
20火	<b>ササミフリッター</b>	<b>焼そばスパゲティ</b> 春雨サラダ カリフラワー酢の物
	<b>さごしバジル焼</b> 486 kcal 塩分 2.8g	
21水	<b>ロコモコ風 ハンバーグデミソース</b>	<b>魚肉ハムサラダ</b> 菜の花辛子和え
	<b>三角信田煮</b> 440 kcal 塩分 3g	
22木	<b>豚肉生姜炒め</b>	<b>あさりトマト煮</b> 切干大根味噌煮 ブロッコリーごま和え
	<b>カレイのフリッター</b> 336 kcal 塩分 3.2g	
23金	<b>鶏肉利休焼</b>	<b>青椒肉絲</b> マカロニサラダ オクラわさび和え
	<b>和風メンチカツ</b> 513 kcal 塩分 3.4g	
24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414kcal、半ライスは302kcal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。



★ おすすめメニュー ★

8月  
20日(火) **ササミフリッター**

今回のテーマは “ 上手な水分補給 ”

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、血液がどろ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、コップ一杯の水か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、「のどが渴いた、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。とはいつても、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、水分代謝を活発にするカフェインの入ったものがおすすめです。

