



2019年6月17日~6月29日 メニュー

6月 17 月	クラッシュแฮมカツ 鶏高野煮 392 kcal 塩分 3.4g	ほっけ塩焼 切干ナポリタン たけのこ煮
18 火	サーモンフライ おろしポン酢 ほうれん草平焼 399 kcal 塩分 2.8g	洋風肉じゃが チキンサラダ 白菜カニカマ中華炒め
19 水	厚切りメンチカツ 豆腐バーグ和風あん 335 kcal 塩分 3.1g	いかと大根煮 洋風カレー金平 ブロッコリーピーナッツ和え
20 木	ハムステーキ 酢豚 531 kcal 塩分 3g	中華風かに玉 カニカマサラダ 菜の花の梅わさび和え
21 金	ロースとんかつ つくねトマトソース 478 kcal 塩分 3.5g	マーボー厚揚げ トマトペンネサラダ 小松菜ときのこ煮
22 土	お・ま・か・せ・メニュー	

24 月	四川麻辣コロッケ さば照焼 465 kcal 塩分 2.8g	筑前煮風 春雨サラダ メンマアラビアータ
25 火	とり利休焼 笹かま 430 kcal 塩分 3.2g	たらの中華旨煮 コーンサラダ カリフラワー酢の物
26 水	ハンバーグ トマトソース 三角春巻 458 kcal 塩分 3.4g	海草サラダ ちくわケチャップ和え
27 木	三元豚生姜焼 鯖野菜カツ わさびソース 475 kcal 塩分 2.9g	ハッシュドビーフ 花野菜サラダ ほうれん草と油揚げ煮
28 金	若鶏醤油香り揚げ とうもろこし 389 kcal 塩分 3.5g	煮物盛合わせ マカロニサラダ ゴーヤの金平
29 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。



★ おすすすめメニュー ★
6月 19日(水) **厚切メンチカツ**

★ おすすすめメニュー ★
6月 24日(月) **四川麻辣コロッケ**

今回のテーマは " 熱中症予防 "

暑い時はどうしても食が細くなって、そうめんのような食べやすいものだけ食べてしまいますよね、そうめんは炭水化物になりますので、それをエネルギーに変えるビタミンB1がないと体は疲れる一方です。ビタミンB1は豚肉や豆腐、味噌といった大豆製品、モロヘイヤ、玄米などに多く含まれていますので一緒に食べるようにしていきましょう。また免疫力を高めてくれたり、ストレスへの抗体を作ってくれるビタミンCも夏場は特に積極的に摂っていくことをおすすめします。ビタミンCは赤ピーマンなどカラフルな夏野菜に多く含まれます。ビタミンCは熱に弱い為、栄養を考えると生で食べることをおすすめします。またシミ・そばかすを作る原因となる紫外線は女性にとって夏の敵。シミ・そばかす予防にもビタミンCは有効です。なるべく意識して食べるようにしましょう。疲れの原因になる乳酸の発生を抑えてくれるクエン酸を摂るのも効果的です。クエン酸は梅干しや酢、レモン、グレープフルーツなどに含まれます。ビタミンB1、ビタミンC、クエン酸だけ摂れば良いということではなく、これらを特に意識しながら他の栄養素もバランスよく摂っていくことが熱中症にならない体作りに大切です。

