

A食

B食

13 (月) A	ご飯 冷しゃぶ スパゲティサラダ 豆腐の中華スープ	米 豚肉 大根 キャベツ 人参 ごま レモン果汁 スパゲティ きゅうり コーン 玉葱 鶏肉 豆腐 玉葱 しめじ 小松菜	826	36.2	26.8	328	3	106.3	2.1
	13 (月) B	ご飯 チンジャオロース わかめサラダ 豆腐の中華スープ	806	34.7	32.1	315	3.1	99.5	2.1
14 (火) A	ご飯 豚の生姜焼き 小松菜とじゃが芋のサラダ 夏野菜の味噌汁	米 豚肉 生姜 玉葱 じゃが芋 鶏肉 きゅうり 小松菜 コーン もやし 茄子 玉葱 薄揚げ	803	39.7	24.3	351	3.1	113.6	2.2
	14 (火) B	ご飯 春巻き 小松菜とじゃが芋のサラダ 塩野菜炒め	811	30.5	29.6	291	3	99	1.7
15 (水) A	ご飯 鮭のマヨチーズ焼き キャベツのごま和え かぼちゃの豆乳スープ	米 鮭 マヨネーズ チーズ キャベツ 薄揚げ 人参 もやし ごま 鶏肉 かぼちゃ 玉葱 人参 グリンピース 豆乳	805	38.3	28.2	319	3	107	1.6
	15 (水) B	ご飯 コロッケ ポークケチャップ かぼちゃの豆乳スープ	825	32.7	26.3	312	3	120.7	1.9
16 (木) A	夏バテ回復丼 フレンチサラダ 野菜スープ	米 豚肉 玉葱 たら 黄ピーマン 赤ピーマン 生姜 にんにく (焼肉のタレ) ... キャベツ ハム きゅうり 人参 コーン ベーコン じゃが芋 もやし 人参 小松菜	819	42.9	23.9	315	2.9	115.6	1.8
	16 (木) B	ご飯 照り焼きハンバーグ フレンチサラダ ミネストローネスープ	812	26.2	26.3	305	2.9	118.4	2.5
17 (金) A	ソースチキンカツ丼 切干大根のサラダ きのこ和風スープ	米 (チキンカツ) キャベツ 切干大根 小松菜 薄揚げ ごま ベーコン 玉葱 人参 さつま芋 しめじ 舞茸 ひらたけ 葱	816	36.8	22.2	432	3.1	113.8	2.1
	☆ふるさと献立☆								
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	炭水化物(g)	塩分 (g)		

<夏バテ回復メニュー>

気温が上がり、体がだるい・・・食欲がなくなってきた・・・夏バテかな？という人も多いのではないのでしょうか。
そんな時に、回復を早めるための栄養を多く含んだ食材があります。



・ビタミンB1、B2

豚肉、大豆製品、枝豆、卵に多く含まれています。
その中でも豚肉には特に多く含まれているため、夏バテ予防にも効果的です。

・クエン酸



オレンジ、レモンなどのかんきつ類、梅干しや酢など酸味のあるものに含まれています。