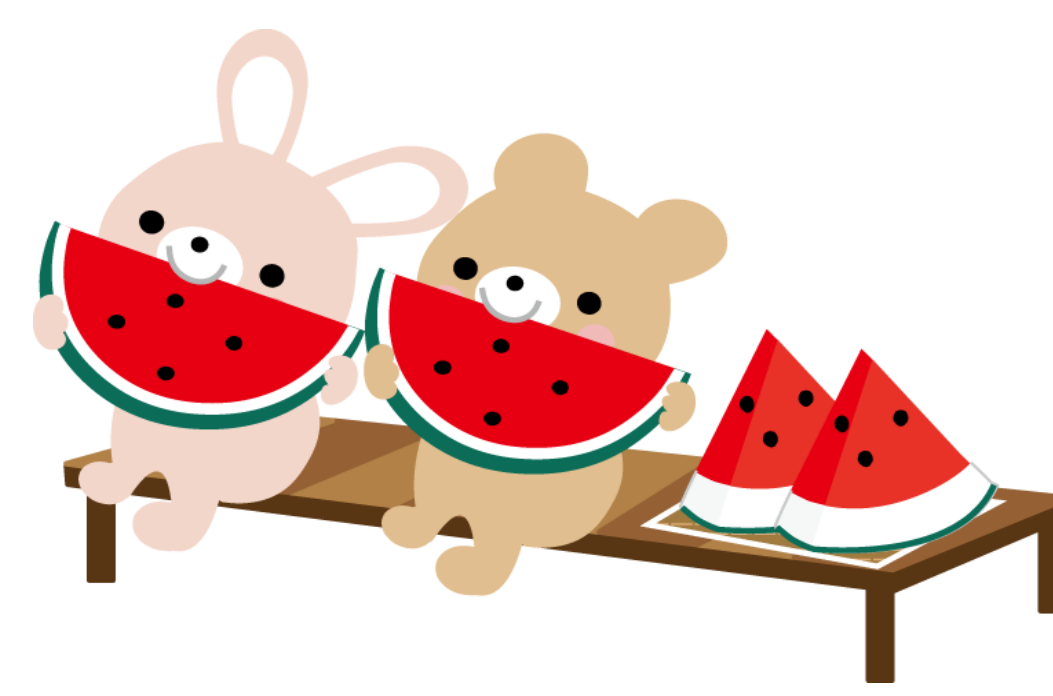


< 脱水対策 > ・ たくさんの汗をかいたら喉が渴いていなくても、 こまめに水分と塩分を補給しましょう。 ・ 日頃からバランスの良い食事を摂り、体力作りを しましょう。 			1（木）		2（金）				
			麻婆丼 里芋の旨煮 菜の花辛子和え 中華スープ フルーツポンチ		おにぎり 1個 信田きしめん 肉団子と大根の煮物 ナムル バナナ				
			エネルギー	561 kcal	エネルギー	536 kcal			
			脂質	10.8 g	脂質	12.6 g			
			たんぱく質	22.4 g	たんぱく質	18.6 g			
			塩分	3.3 g	塩分	4.8 g			
5（月）		6（火）		7（水）		8（木）		9（金）	
ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め じゃがいもの煮付け 青菜のおろし和え すまし汁 オレンジ		夏野菜カレーライス きのこソテー ツナサラダ ヨーグルト和え		ご飯 魚の塩焼き（さば） [付]大葉・大根おろし ちくわの煮付け キャベツのサラダ 味噌汁 オレンジ		ご飯 エビフライ [付]キャベツ ナポリタン 胡瓜の酢の物 赤だし 梅ゼリー		おにぎり 1個 卵あんかけうどん 甘辛煮 ブロッコリーのピーナツ和え バナナ	
エネルギー	571 kcal	エネルギー	685 kcal	エネルギー	509 kcal	エネルギー	574 kcal	エネルギー	536 kcal
脂質	11.9 g	脂質	26.5 g	脂質	11.4 g	脂質	11.6 g	脂質	11.5 g
たんぱく質	21.9 g	たんぱく質	20.2 g	たんぱく質	24.1 g	たんぱく質	16.8 g	たんぱく質	21.5 g
塩分	3.2 g	塩分	4 g	塩分	3.5 g	塩分	3.2 g	塩分	3.8 g
12（月）		13（火）		14（水）		15（木）		16（金）	
菜飯 ほっけの塩焼き [付]大葉 五目大豆煮 和風きのこマリネ 味噌汁 キウイフルーツ		ご飯 チキンカツ [付]キャベツ 夏野菜のコンソメ煮 サラダ コンソメスープ ストロベリーゼリー		三色丼（鮭） 金平ごぼう もやしの酢の物 味噌汁 フルーチェ		麦ご飯 とろあじの塩焼き 揚げ茄子のおろし煮 とろろ すまし汁 オレンジ		おにぎり 1個 ちゃんぽん風 さつま芋のレモン煮 青菜のおかか和え バナナ	
エネルギー	470 kcal	エネルギー	571 kcal	エネルギー	532 kcal	エネルギー	554 kcal	エネルギー	667 kcal
脂質	6.5 g	脂質	15.6 g	脂質	10.8 g	脂質	12.2 g	脂質	9 g
たんぱく質	21.6 g	たんぱく質	17.5 g	たんぱく質	22 g	たんぱく質	17.7 g	たんぱく質	20.2 g
塩分	3.2 g	塩分	2.5 g	塩分	3.5 g	塩分	3.6 g	塩分	4.5 g
19（月）		20（火）		21（水）		22（木）		23（金）	
ご飯 からすかれいの照り焼き [付]ブロッコリー 里芋の味噌バター煮 もやしのお浸し すまし汁		ご飯 エビチリ かに豆腐 白菜の塩昆布和え 中華スープ 抹茶プリン		ご飯 ミートローフ [付]ブロッコリー きのこソテー トマトサラダ コンソメスープ バナナ		カレーライス エビキャベツ炒め 大根サラダ フルーチェ		クロワッサン ミートスパゲティー エビサラダ バナナ コンソメスープ	
エネルギー	477 kcal	エネルギー	616 kcal	エネルギー	594 kcal	エネルギー	607 kcal	エネルギー	591 kcal
脂質	9.9 g	脂質	15.5 g	脂質	18.9 g	脂質	17.6 g	脂質	19 g
たんぱく質	17.9 g	たんぱく質	17.6 g	たんぱく質	23 g	たんぱく質	17.8 g	たんぱく質	23.6 g
塩分	2.7 g	塩分	2.7 g	塩分	2.5 g	塩分	3.5 g	塩分	2.4 g
26（月）		27（火）		28（水）		29（木）		30（金）	
ご飯 豚肉の鉄火煮 白菜の旨煮 ひじきのサラダ すまし汁 キウイフルーツ		ご飯 鶏肉のパン粉焼き 〔付〕粉ふき芋 ブロッコリーのコンソメ煮 玉葱と枝豆のサラダ コーンスープ パインゼリー		カレーライス（ポーク） きのこソテー グリーンサラダ ヨーグルト和え		ご飯 鮭の和風ムニエル [付]大根おろし 肉じゃが 塩昆布和え すまし汁 キウイフルーツ		おにぎり 1個 醤油ラーメン がんもの煮付け 青菜のきのこ和え バナナ	
エネルギー	542 kcal	エネルギー	606 kcal	エネルギー	627 kcal	エネルギー	530 kcal	エネルギー	614 kcal
脂質	13 g	脂質	16.5 g	脂質	20.7 g	脂質	9.4 g	脂質	9.3 g
たんぱく質	23.4 g	たんぱく質	21 g	たんぱく質	19.9 g	たんぱく質	24.8 g	たんぱく質	22.6 g
塩分	3.9 g	塩分	3 g	塩分	3.1 g	塩分	2.6 g	塩分	4.8 g