

# WEEKLY MENU

# 6 / 20 - 25

<p><b>20</b> (月)</p> <p>ペーパーミントの日</p>	<p><b>日替りランチ</b></p> <p><b>チキングリルマスタードソース</b> とろけるクリーミーコロッケ(海老) 春雨サラダ/他2品</p> <p>カロリー 545 kcal タンパク質 14.0 g 塩分 2.6 g 脂質 30.7 g</p>	<p><b>プラス</b></p> <p><b>陳麻婆豆腐</b></p> <p>カロリー 138 kcal タンパク質 7.6 g 塩分 1.1 g 脂質 9.6 g</p>
<p><b>21</b> (火)</p>	<p><b>日替りランチ</b></p> <p><b>豚肉のケチャップ炒め</b> 蒸し焼売 あさりのしぐれと大根の煮物/他2品</p> <p>カロリー 292 kcal タンパク質 12.9 g 塩分 3.1 g 脂質 15.0 g</p>	<p><b>プラス</b></p> <p><b>タラモスパサラダ</b> 明太マヨ</p> <p>カロリー 193 kcal タンパク質 4.1 g 塩分 0.7 g 脂質 12.1 g</p>
<p><b>22</b> (水)</p> <p>ボウリングの日</p>	<p><b>日替りランチ</b></p> <p><b>ジュシーメンチ&amp;</b> <b>昔ながらのナポリタン</b> 筑前煮/他2品</p> <p>カロリー 543 kcal タンパク質 15.4 g 塩分 3.4 g 脂質 30.4 g</p>	<p><b>プラス</b></p> <p><b>揚げ出し豆腐</b> ぎんあながけ</p> <p>カロリー 64 kcal タンパク質 4.4 g 塩分 0.6 g 脂質 2.9 g</p>
<p><b>23</b> (木)</p>	<p><b>日替りランチ</b></p> <p><b>ハンバーグマスタードソース</b> <b>&amp; 鶏の唐揚げ</b> お豆の五目煮/他2品</p> <p>カロリー 468 kcal タンパク質 25.2 g 塩分 3.2 g 脂質 27.9 g</p>	<p><b>プラス</b></p> <p><b>シンガポール</b> <b>ビーフン</b></p> <p>カロリー 164 kcal タンパク質 8.7 g 塩分 0.7 g 脂質 6.4 g</p>
<p><b>24</b> (金)</p> <p>ドレミの日</p>	<p><b>日替りランチ</b></p> <p><b>アジフライ彩マヨソース</b> チリコンカン/他2品</p> <p>カロリー 481 kcal タンパク質 18.9 g 塩分 3.6 g 脂質 27.5 g</p>	<p><b>プラス</b></p> <p><b>麻辣肉味噌大根</b></p> <p>カロリー 83 kcal タンパク質 4.9 g 塩分 0.5 g 脂質 5.2 g</p>
<p><b>25</b> (土)</p>	<p><b>日替りランチ</b></p> <p><b>鶏の竜田トマトガーリックソース</b> 他、お楽しみおかず3品</p> <p>★土曜日のご注文は金曜日の15時までにお願いいたします。</p>	

上記のカロリー表示には「ごはん」分は含まれておりません。「ごはん(並)」カロリー359kcal タンパク質 5.8g (表記の数値は目安です)

**豆知識!**

気温が徐々に上がり始め、汗をじんわりとかく季節となりました。

汗にはほぼ水分だけが出る良い汗と、体のミネラルも一緒に出てしまう悪い汗があります。良い汗は肌の表面で蒸発して少ない量でもしっかりと体温調整が出来ます。悪い汗は大粒のミネラルを含んでいるのでねばねばして蒸発しにくく、体温を下げるために多くの量を必要とします。

汗は血液が元になっていますので、大量の汗が出るとう血液量が少なくなり、脳への血流を一時的に減少させるので熱中症を起こしやすくなります。

また大量の汗が出ることで体内の水分が足りなくなり、脱水症状を起こす危険性もあります。

良い汗をかくには汗腺を鍛えることが大切です。オフィスで冷房、家でも冷房で、ほとんど汗をかかない生活では汗腺の機能が衰えてきます。

サウナやお風呂、時にはウォーキングなどで汗をかく時間を作りましょう。