

# WEEKLY MENU

# 8 / 1 - 6

<p><b>1</b> (月) 水の日</p>	<p><b>日替りランチ</b> <b>鶏肉のごま唐揚げ</b> 中華丼 ソース焼きそば / 他2品 カロリー401 kcal タンパク質 20.3g 塩分 3.7g 脂質 22.6g</p>	<p><b>プラス</b> さっぱり 中華春雨 カロリー 107 kcal タンパク質 3.9g 塩分 0.8g 脂質 4.1g</p>
<p><b>2</b> (火) 火曜日</p>	<p><b>日替りランチ</b> <b>おすすめメニュー</b> <b>四川風麻婆豆腐</b> 揚げ餃子 切干大根の煮物 / 他2品 カロリー457 kcal タンパク質 16.8g 塩分 3.4g 脂質 27.5g</p>	<p><b>プラス</b> ピリ旨 よだれ鶏 カロリー 94 kcal タンパク質 8.6g 塩分 1.1g 脂質 3.6g</p>
<p><b>3</b> (水) はちみつの日</p>	<p><b>日替りランチ</b> <b>チキングリル</b> <b>トマトソース</b> ジャーマンポテト / 他2品 カロリー379 kcal タンパク質 19.8g 塩分 3.0g 脂質 21.7g</p>	<p><b>プラス</b> イカの葱ソース カロリー 87 kcal タンパク質 5.4g 塩分 1.3g 脂質 3.5g</p>
<p><b>4</b> (木) 箸の日</p>	<p><b>日替りランチ</b> <b>スパゲティーミートソース</b> ブラックカレーコロッケ 肉野菜炒め / 他2品 カロリー471 kcal タンパク質 12.7g 塩分 4.3g 脂質 23.1g</p>	<p><b>プラス</b> ほっけの みりん焼き カロリー 52 kcal タンパク質 7.6g 塩分 0.9g 脂質 1.8g</p>
<p><b>5</b> (金) 金曜日</p>	<p><b>日替りランチ</b> <b>豚ロース竜田</b> <b>南蛮漬け</b> ひじき五目煮 / 他2品 カロリー490 kcal タンパク質 19.5g 塩分 2.3g 脂質 23.8g</p>	<p><b>プラス</b> シーフード グラタン カロリー 130 kcal タンパク質 5.1g 塩分 1.2g 脂質 4.0g</p>
<p><b>6</b> (土) ハムの日</p>	<p><b>日替りランチ</b> <b>油淋鶏</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359cal タンパク質 5.8g (表記の数値は目安です)

## 豆知識!

夏になると心配なことのひとつに“熱中症”があげられることが多くなりました。みなさんはどんな対策をされていますか？

熱中症予防にはなにより適切な水分補給が必要です。のどが渇く前に、水分をとりましょう。暑さで汗をかくと体内の水分、塩分、ミネラルが失われます。それを補うためには麦茶やスポーツドリンクがおすすめです。(ただしスポーツドリンクには糖分も多く含まれているので摂取量に注意が必要です。)

アルコールやカフェインを含むコーヒー、紅茶、緑茶は尿の量を増やし、体内の水分を余計に排出してしまいます。何もしなくても1日に1.2Lの水分が失われているので1.5Lから2Lを目安に補いましょう。

熱中症予防には次のような栄養素を摂ると効果的です。

- ①ビタミンB1 / 不足すると疲れやすくなり、疲れると熱中症になりやすくなります。(豚肉・納豆・うなぎなど…)
- ②クエン酸 / 疲労の原因になる乳酸の発生を防ぎます。(梅干し・酢・レモンなど…)
- ③カリウム / 細胞内の水分を保持する働きがあります。(じゃがいも、そら豆、バナナなど…)