

北陸

日替わりランチ

アレルギーマーク
牛乳 卵

8月

月

火

水

木

金

土

栄養士より

8月に入りました。気温や湿度が高くなる夏は体調を崩しやすい季節です。食事や生活習慣を工夫し「夏バテ」を防いで暑さに負けない体づくりを目指しましょう。

夏バテを防ぐ4項目

- ①水分補給は早めこまめに
- ②眠りの質を上げる
- ③汗ばむくらいの運動をする。
- ④バランスの良い食事をとる。

夏休み



<p>6</p> <p>7</p> <p>8</p> <p>9</p> <p>10</p> <p>11</p> <p>山の日</p>				
<p>13</p> <p>14</p> <p>15</p> <p>16</p> <p>17</p> <p>18</p>				
<p>20</p> <p>21</p> <p>鶏肉のカレーソテー</p> <p>727kcal/タンパク質35.2g/脂質22.7g/塩分1.5g</p> <p>オープンスクール</p> <p>イワシフライ</p> <p>832kcal/タンパク質25.1g/脂質31.0g/塩分2.5g</p>				
<p>22</p> <p>スタミナ豚丼</p> <p>764kcal/タンパク質32.3g/脂質16.2g/塩分3.7g</p> <p>鶏肉の唐揚</p> <p>814kcal/タンパク質29.7g/脂質29.8g/塩分2.5g</p>				
<p>23</p> <p>棒々鶏</p> <p>840kcal/タンパク質31.8g/脂質31.9g/塩分2.7g</p> <p>冷し温玉牛肉うどん</p> <p>702kcal/タンパク質23.4g/脂質26.1g/塩分4.5g</p>				
<p>24</p> <p>和風おろしハンバーグ</p> <p>763kcal/タンパク質22.5g/脂質36.6g/塩分1.9g</p> <p>鯖のカレー風味揚げ</p> <p>772kcal/タンパク質19.9g/脂質33.5g/塩分1.5g</p> <p>営業</p> <p>お楽しみ</p>				
<p>27</p> <p>チキンのトマト煮</p> <p>758kcal/タンパク質29.2g/脂質30.5g/塩分2.5g</p> <p>メンチカツ</p> <p>793kcal/タンパク質21.9g/脂質32.4g/塩分2.3g</p>				
<p>28</p> <p>学園祭の為お休み</p>				
<p>29</p> <p>体育祭の為お休み</p>				
<p>30</p> <p>豚テキ</p> <p>687kcal/タンパク質26.2g/脂質28.3g/塩分1.7g</p> <p>タンドリーチキン</p> <p>550kcal/タンパク質25.9g/脂質18.6g/塩分2.2g</p>				
<p>31</p> <p>チキンカツ丼</p> <p>988kcal/タンパク質37.3g/脂質35.5g/塩分2.9g</p> <p>ホキのパン粉焼</p> <p>543kcal/タンパク質28.4g/脂質16.6g/塩分1.5g</p>				

夏に気を付けたい食事

①タンパク質とビタミンミネラルをバランスよく②ビタミンB群でスタミナアップ(豚肉、レバー、マグロ、にんにく、葱、うなぎ)③旬の野菜を取り入れよう(かぼちゃ、ピーマン、トマト)