

月

火

水

黄色がアスリートラン

木

金

土

栄養士より

今年があっという間の半年でしたね。コロナウイルスも落ち着き夏を迎えました。夏の暑さに負けないよう体調管理に気を付けたいですね。夏バテ防止には栄養・運動・休養です。バランスの良い食事と適度な運動、しっかりと睡眠をとりましょう。～お勧めドリンクはシソジュース～効能は食欲増進・便秘予防・利尿作用など

6 **ミンチカツ&唐揚げ**
906kcal/タンパク質17.4g/脂質24.1g/塩分2.4g

鶏の照り焼き
643kcal/タンパク質28.8g/脂質22.2g/塩分1.4g

7 **鶏肉のカチャトーラ**
628kcal/タンパク質37.2g/脂質16.4g/塩分1.5g

アジの唐揚げ
600kcal/タンパク質30.9g/脂質21.9g/塩分0.9g

8 **唐揚げ丼**
606kcal/タンパク質41.9g/脂質11g/塩分2.3g

八宝菜
445kcal/タンパク質20.5g/脂質8.2g/塩分1.3g

9 **鶏肉のマスタード焼き**
683kcal/タンパク質29.5g/脂質24.4g/塩分1.9g

メンチカツ&唐揚げ
811kcal/タンパク質14.8g/脂質20g/塩分19.9g

10 **酢豚**
912kcal/タンパク質28.8g/脂質40.4g/塩分3.3g

ハヤシライス
875kcal/タンパク質19.8g/脂質23.5g/塩分2.1g

11 **おやすみ**

13 **カツとじ**
856kcal/タンパク質34.5g/脂質39.5g/塩分3.2g

チキントマト煮
677kcal/タンパク質33.8g/脂質25.6g/塩分3.5g

14 **豚の韓国風焼き**
685kcal/タンパク質29.3g/脂質24g/塩分1.6g

おやすみ

15 **親子丼**
639kcal/タンパク質26g/脂質22.7g/塩分2.3g

おやすみ

16 **牛肉のスタミナカレー炒め**
435kcal/タンパク質8.7g/脂質11.1g/塩分1g

おやすみ

17 **鶏肉の南部焼き**
571kcal/タンパク質27.9g/脂質20.4g/塩分1.1g

おやすみ

18 **塩豚丼**
449kcal/タンパク質17.7g/脂質32.2g/塩分3.1g

おやすみ

20 **鶏肉のピカタソース**
610kcal/タンパク質34.6g/脂質18.7g/塩分2.5g

ペアフライ
644kcal/タンパク質23.3g/脂質25.2g/塩分1.4g

21 **豚肉スタミナカレー炒め**
1076kcal/タンパク質29.7g/脂質32.3g/塩分1.5g

白身魚の磯香焼き
418kcal/タンパク質24g/脂質4.4g/塩分1.5g

22 **トマトチキンカレー**
833kcal/タンパク質35.3g/脂質12.8g/塩分2.8g

鶏の七味焼き
495kcal/タンパク質30.1g/脂質7.8g/塩分1.6g

23 **海の日**

24 **スポーツの日**

25 **おやすみ**

27 **鶏の和風唐揚げ**
810kcal/タンパク質37.8g/脂質36.1g/塩分4.7g

エビカツ
737kcal/タンパク質29.8g/脂質33.2g/塩分1.8g

28 **ハンバーグピザ風**
812kcal/タンパク質32.5g/脂質35g/塩分4.1g

鶏ももと茄子の揚げ煮
662kcal/タンパク質34.8g/脂質21.2g/塩分2.4g

29 **坦坦丼**
474kcal/タンパク質25.5g/脂質37g/塩分2.4g

豚肉の生姜焼き
578kcal/タンパク質25.6g/脂質21.1g/塩分1.7g

30 **おやすみ**

31 **おやすみ**

栄養成分は、ご飯お味噌汁の量、により変わります。