

日替わりメニュー

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

栄養士

夏になり気温も上がってきました。暑い日には冷たい飲み物や食べ物が欲しくなる時期です。冷たい物の食べ過ぎ飲み過ぎは胃腸の働きを低下させ、夏バテになりやすくなります。今の時期から冷たい物の摂取には気を付け、野菜やフルーツなどを積極的に摂りバランスの良い食生活を心掛けましょう。

夏バテ防止～ねばねば食材～

うなぎ…脂質を多く含み、たんぱく質やミネラルも多く含んでいるとても栄養価の高い食材です。ビタミンCが少ないので、ビタミンCの多いきゅうりと一緒に「うざく」(鰻ときゅうりの和え物)にして食べるとさっぱり食べられますね。とろろ、オクラ…ねばねばした成分が胃の粘膜を保護してくれ、消化吸収をよくしてくれます。夏に摂りたい食材ですね。

黄色アスリートランチ

| | | | | | |
|---|---|--|--|---|-----------|
| | | | 1 鶏のチリソース 1202kcal/タンパク質40.2g/脂質25.2g/塩分2.1g | 2 ポークピカタお好み風 1231kcal/タンパク質40.3g/脂質35.2g/塩分1.2g | 3 寮生 |
| 5 チーズインハンバーグ 1184kcal/タンパク質33.6g/脂質29.3g/塩分3.2g | 6 鶏肉のカチャトーラ 1093kcal/タンパク質45.1g/脂質17.6g/塩分1.5g | 7 唐揚げ丼 805kcal/タンパク質34.8g/脂質35.4g/塩分2.4g | 8 鶏肉のマスタード焼き 1148kcal/タンパク質37.4g/脂質25.6g/塩分1.8g | 9 酢豚 1377kcal/タンパク質36.7g/脂質41.6g/塩分3.2g | 10 お休み |
| 12 カツとじ 1321kcal/タンパク質42.4g/脂質40.7g/塩分3.2g | 13 豚肉の韓国風焼き 1150kcal/タンパク質37.2g/脂質25.2g/塩分1.4g | 14 親子丼 925kcal/タンパク質30.9g/脂質23.5g/塩分2.2g | 15 牛肉のスタミナカレー炒め 1195kcal/タンパク質30.2g/脂質35.7g/塩分2.2g | 16 鶏肉の南部焼き 1043kcal/タンパク質35.8g/脂質21.6g/塩分1.2g | 17 寮生 |
| 19 メンチカツ&唐揚げ 1254kcal/タンパク質31.7g/脂質36.8g/塩分1.2g | 20 豚肉スタミナカレー炒め 1559kcal/タンパク質38.4g/脂質34.1g/塩分2.3g | 21 トマトチキンカレー 851kcal/タンパク質40.3g/脂質11.4g/塩分2.2g | 22 海の日 お休み | 23 オリンピック お休み | 24 お休み |
| 26 お休み | 27 お休み | 28 お休み | 29 お休み | 30 スポーツの日 お休み | 31 お休み |