



月 30日

火 31日



<アスリートランチ>



チーズインハンバーグ

686kcal/タンパク質31.5g/脂質22.8g/塩分2.2g

<Aランチ>

白身魚の磯香揚げ

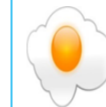
611kcal/タンパク質32.8g/脂質12.8g/塩分2.5g

<アスリートランチ>

ゆず風味唐揚げ

611kcal/タンパク質28.5g/脂質22.9g/塩分1.5g

<Aランチ>



鮭マスタードソース

567kcal/タンパク質29.5g/脂質14.2g/塩分2.3g



栄養士より

暑い八月に入りました。一日頑張った仕事の後、ご褒美に冷たいジュース、あまーいアイスが美味しい！！季節ですね。冷たい飲み物や食べ物の取りすぎや、つるつると食べやすい冷たい麺類ばかりの偏った食事は、夏バテになりやすくなります。一日1回は温かい野菜たっぷりのスープや野菜たっぷりのお味噌汁を食べるなど、栄養バランスと胃腸が冷えすぎないように注意しましょう。夏が旬の玉蜀黍(とうもろこし)についてとうもろこしは強い日差しを浴びて実が大きくなります。トウモロコシはヒゲの数だけ実がついているので、選ぶときはトウモロコシの先に出ているヒゲが多いものを選びましょう！！またトウモロコシは芯の部分がとても甘いので、実と一緒に芯を入れてお米と一緒に炊くと、香り豊かで甘みのある美味しいトウモロコシご飯が炊けます。トウモロコシは利尿作用もあり浮腫み予防にもなる食材です。旬の時期美味しくいただきましょう。