

〇〇 献立一覧表 〇〇

平成30年 7月 [常菜食M]

	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
朝食	パン チョコレートクリーム 牛乳 ウィンナー入りサラダ	パン ジャム 牛乳 ポテトのオーロラサラダ	パン りんごジャム 牛乳 鶏肉と野菜のゴママソース	パン マーマレード 牛乳 味噌サラダ	パン チョコレートクリーム 牛乳 シーフードサラダ	パン りんごジャム 牛乳 かにと卵の炒めもの	パン ジャム 牛乳 じゃがたまサラダ
	エネルギー 690 kcal	エネルギー 663 kcal	エネルギー 625 kcal	エネルギー 655 kcal	エネルギー 646 kcal	エネルギー 649 kcal	エネルギー 654 kcal
	蛋白質 24.5 g	蛋白質 22.4 g	蛋白質 25.6 g	蛋白質 24.3 g	蛋白質 26.8 g	蛋白質 26.8 g	蛋白質 23.4 g
	脂質 21.8 g	脂質 18.3 g	脂質 17.1 g	脂質 18.5 g	脂質 17.7 g	脂質 19.3 g	脂質 17.9 g
	炭水化物 99.9 g 塩分 2.7 g	炭水化物 102 g 塩分 2.7 g	炭水化物 92.2 g 塩分 2.9 g	炭水化物 98.3 g 塩分 2.6 g	炭水化物 95.2 g 塩分 3.3 g	炭水化物 91.8 g 塩分 2.6 g	炭水化物 100.5 g 塩分 2.5 g
昼食	ご飯 照り焼きハンバーグ ピーナッツ和え 清汁	ご飯 鮭の塩焼き うの花炒め きゅうりとワカメの卸し和え 清汁	ご飯 とんぺい焼き 酢の物 白滝とメンマの油炒め 清汁	カレーピラフのミートソースがけ レタスサラダ きのこスープ	ご飯 肉の空揚げ香味ソース からしあえ 味噌汁 きになる野菜ジュース	ご飯 鱈の干物 切干ときゅうりの中華漬け さつま芋のレーズン煮 吉野汁	冷やしそうめん(温泉卵・茄子) 鶏肉と切干大根の煮物 アイス風デザート
	エネルギー 692 kcal	エネルギー 521 kcal	エネルギー 649 kcal	エネルギー 631 kcal	エネルギー 791 kcal	エネルギー 629 kcal	エネルギー 596 kcal
	蛋白質 18 g	蛋白質 26.5 g	蛋白質 24.8 g	蛋白質 18.8 g	蛋白質 29.4 g	蛋白質 23.5 g	蛋白質 23.3 g
	脂質 17.6 g	脂質 6.4 g	脂質 19.1 g	脂質 19.3 g	脂質 26.4 g	脂質 8.4 g	脂質 19.9 g
	炭水化物 124.6 g 塩分 2.2 g	炭水化物 84.6 g 塩分 3.1 g	炭水化物 90.2 g 塩分 2.5 g	炭水化物 91.6 g 塩分 2.2 g	炭水化物 102.2 g 塩分 3.1 g	炭水化物 111.7 g 塩分 2.8 g	炭水化物 77.7 g 塩分 4.2 g
夕食	ご飯 クラムチャウダー もやしの味噌炒め アイス風デザート	ご飯 豆腐と豚肉の炒め物 シルバーサラダ うぐいす豆 味噌汁	ご飯 生揚げと豚肉の味噌炒め なますサラダ きになる野菜ジュース	ご飯 焼きギョウザ 千切りポテト炒め 昆布の佃煮 デザート	竹の子釜飯 キャベツと豚肉の炒め煮 ごま酢あえ 清汁	ご飯 鳥焼きのディップソースかけ 金平ごぼう 漬物 味噌汁	ご飯 オイスターソース炒め 大根サラダ きゅうり風味 トマト卵スープ
	エネルギー 638 kcal	エネルギー 692 kcal	エネルギー 703 kcal	エネルギー 672 kcal	エネルギー 520 kcal	エネルギー 692 kcal	エネルギー 572 kcal
	蛋白質 14.3 g	蛋白質 24.4 g	蛋白質 21.4 g	蛋白質 13 g	蛋白質 15.6 g	蛋白質 25.4 g	蛋白質 19.1 g
	脂質 19.4 g	脂質 17.8 g	脂質 20.2 g	脂質 13.1 g	脂質 10.8 g	脂質 24.2 g	脂質 12.3 g
	炭水化物 98.2 g 塩分 2 g	炭水化物 105.4 g 塩分 3 g	炭水化物 104.2 g 塩分 2.6 g	炭水化物 122 g 塩分 2.8 g	炭水化物 87.8 g 塩分 3.4 g	炭水化物 88.5 g 塩分 3 g	炭水化物 91.6 g 塩分 1.7 g
成分値	<一日合計> エネルギー 2020 kcal 蛋白質 56.8 g 脂質 58.8 g 炭水化物 322.7 g 塩分 6.9 g	<一日合計> エネルギー 1876 kcal 蛋白質 73.3 g 脂質 42.5 g 炭水化物 292 g 塩分 8.8 g	<一日合計> エネルギー 1977 kcal 蛋白質 71.8 g 脂質 56.4 g 炭水化物 286.6 g 塩分 8 g	<一日合計> エネルギー 1958 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 50.9 g 炭水化物 311.9 g 塩分 7.6 g	<一日合計> エネルギー 1957 kcal 蛋白質 71.8 g 脂質 54.9 g 炭水化物 285.2 g 塩分 9.8 g	<一日合計> エネルギー 1970 kcal 蛋白質 75.7 g 脂質 51.9 g 炭水化物 292 g 塩分 8.4 g	<一日合計> エネルギー 1822 kcal 蛋白質 65.8 g 脂質 50.1 g 炭水化物 269.8 g 塩分 8.4 g

*都合により献立を変更することがあります。

【熱中症】

熱中症は、水分不足による体温の上昇が原因です。

人間の体の約60%は水分です。体内の水分が不足すると、発汗量が減って体温が上昇します。

特に暑い日などは、外出先に限らず室内でも、こまめな水分補給が必要です。

