



夏バテに効く栄養素

- タンパク質・・・不足すると体力低下につながります。肉、魚、卵、乳製品、大豆製品
- ビタミンB1・・・疲労回復効果 豚肉、うなぎ、玄米、大豆など
- クエン酸・・・食欲増進効果 柑橘類、キウイ、酢など



月						土
夏バテに効く栄養素						お休み
4	5	6	7	8	9	お休み
● 白ごはん ● サワラの蒲焼 ● 豚スタミナ焼き ● ブロッコリーのおかか和え ● ひじきの彩りナムル ● 里芋つくね煮	● 白ごはん ● サワラの味噌マヨ焼き ● 鶏肉と蓮根のカレー炒め ● 長芋の梅風味 ● 三色ナムル ● 切干大根煮	● 白ごはん ● サバ塩焼き ● ラタトゥイユ ● ごぼうとひじきのサラダ ● 胡瓜の酢の物 ● 大根煮	● 白ごはん ● 豚肉と夏野菜の味噌炒め ● 豆腐の和風あん ● 明太子ポテトサラダ ● かぶのマリネ ● ひじき大豆煮	● ゆかりごはん ● 豚肉ときのこの塩炒め ● 鶏唐南蛮 ● かぼちゃとりんごのサラダ ● キャベツの昆布和え ● 高野豆腐	お休み	お休み
620kcal 3.5g	629kcal 3.9g	584kcal 2.5g	647kcal 2.3g	625kcal 3.2g		
11	12	13	14	15	16	
9日～20日まで夏季休業となります。						
18	19	20	21	22	23	お休み
			● 白ごはん ● サバ塩焼き ● ラタトゥイユ ● ごぼうとひじきのサラダ ● 胡瓜の酢の物 ● 大根煮	● 枝豆ごはん ● サワラの蒲焼 ● 豚スタミナ焼き ● ブロッコリーのおかか和え ● ひじきの彩りナムル ● 里芋つくね煮	お休み	
			584kcal 2.5g	615kcal 4.6g		
25	26	27	28	29	30	お休み
● 白ごはん ● サバ塩焼き ● ラタトゥイユ ● ごぼうとひじきのサラダ ● 胡瓜の酢の物 ● 大根煮	● 白ごはん ● 豚肉と夏野菜の味噌炒め ● 豆腐の梅ソース ● 明太子ポテトサラダ ● いんげん胡麻和え ● ひじき大豆煮	● 白ごはん ● サワラの蒲焼 ● 豚スタミナ焼き ● ひじきの彩りナムル ● かぶのマリネ ● ひとくちがんも煮	● 白ごはん ● 豚肉ときのこの塩炒め ● 鶏唐南蛮 ● かぼちゃとりんごのサラダ ● キャベツの昆布和え ● 高野豆腐	● ごま昆布ごはん ● サワラの味噌マヨ焼き ● 鶏肉と蓮根のカレー炒め ● 長芋の梅風味 ● 三色ナムル ● 厚揚げ煮	お休み	
569kcal 2.9g	643kcal 2.4g	615kcal 3.4g	623kcal 2.7g	659kcal 3.3g		

ボリュームたっぷり
別メニューあります！

- ☆鶏唐コンビ弁当 600円 986Kcal
- ☆生姜焼き弁当 600円 837kcal
- ☆豚カツ弁当 600円 950Kcal
- ☆カツ玉丼 490円 759Kcal
- ☆とり玉丼 490円 800Kcal
- ☆カレーライス 430円 593Kcal

☆750円弁当
前日14時までにご注文下さい



■お米は国産米を使用。

■食材の都合によりメニューの一部を変更させていただく場合があります。ご了承下さい。

■食品衛生上、涼しい場所に保管の上、消費期限内にお召し上がりください。

■電子レンジ対応の容器を使用しています。

■お弁当袋が必要な方は1枚5円いただきます。

