

月 7/28

エネルギー498kcal / 蛋白質22.5g / 脂質27.7g  
食塩相当量2.8g / 炭水化物35.8g / 食物繊維8.4g

香味ダレで /

## 夏香るアジフライ

ハムステーキ&だし巻き玉子

かぼちゃサラダ  
切り干し大根煮、花形豆腐  
蓮根と人参と隠元のごま和え



火 7/29

エネルギー514kcal / 蛋白質18.7g / 脂質28.4g  
食塩相当量2.8g / 炭水化物42.6g / 食物繊維5.0g

## バンバンチキン 野菜コロッケ

バンバン食べたく  
なる絶品グリル  
タレ焼きチキン★

カレーマヨパスタ  
大根と小松菜の煮物  
玉ねぎとわかめの酢の物  
マンゴー



水 7/30

エネルギー490kcal / 蛋白質26.9g / 脂質29.2g  
食塩相当量3.3g / 炭水化物25.2g / 食物繊維5.4g

たっぷり野菜と肉団子入り /

## 豆乳入りふわふわ揚げ のあんかけ

ねぎみそ肉フライ  
ほうれん草とサバほぐし身 and え  
ちくわの甘辛煮  
やみつぎキャベツ



木 7/31

エネルギー385kcal / 蛋白質14.5g / 脂質14.7g  
食塩相当量2.8g / 炭水化物42.9g / 食物繊維6.6g

## 青椒肉絲風

濃厚トマトとコーンのフライ  
フライドポテト

ボリューム  
たっぷり  
3品セット

塩焼きそば  
きんぴら大根、さつま揚げ  
ごぼうと紅生姜の酢の物



金 8/1

エネルギー436kcal / 蛋白質19.7g / 脂質27.0g  
食塩相当量3.1g / 炭水化物23.9g / 食物繊維4.8g

沢庵入りタルタルの /

## チキン南蛮

野菜とウィンナーの中華炒め

アジの塩焼き  
蓮根と蒟蒻と里芋の田舎煮  
白菜とブロッコリーのタラコ和え



土 8/2

エネルギー455kcal / 蛋白質19.9g / 脂質23.4g  
食塩相当量2.8g / 炭水化物34.1g / 食物繊維2.9g

ピリ辛で食欲増進 /

## 豚角と野菜のピリ辛煮

白身タルタルフライ、春巻き

豆腐となすのあんかけ  
白菜とツナの煮物  
やわらか羊羹



### 今週の三知

暑い夏、汗をかいたらとりあえず水！

…ちょっと待って、それだけでは不十分かも。汗と一緒に失われるのは水分だけでなく、塩分などの電解質も。水ばかり飲んでいると、かえって体のバランスが崩れてしまうこともあります。特にたくさん汗をかいた日は、スポーツドリンクや塩分を含む食べ物と一緒に取り入れるのがおすすめ。梅干しや味噌汁、塩昆布など、昔ながらの知恵も侮れません！また、一度にがぶ飲みするより、こまめにちょこちょこ飲むのが効果的。起床時、入浴の前後、寝る前など、決まったタイミングで飲む習慣をつけておくと安心ですよ。水分補給を味方に、夏を元気に乗り切りましょう！

レンジで温めてね！ /



涼しい場所で保管し、お早めにお召上がりください。  
(品質保証は当日14時まで)

タレやソース類の小袋は、取り出してから温めて下さい。

仕入れの都合により内容を変更する場合がございます。すべてのメニューを記載しておりません。エネルギーにはご飯(200g=約291kcal)は含んでおりません。成分表示はメニュー表作成時の数値ですので目安としてお考え下さい。お弁当の写真は献立検討時の物ですので実際と異なる場合があります。土曜日は使い捨て容器になります。

