

令和 2年 7月26日 ~ 令和 2年 8月 1日

【朝食】

	朝食	昼食	夕食	15時
7月26日(日)	御飯 炊き合せ インゲンのお浸し ふりかけ 味噌汁(小町麴・長葱) 牛乳 	御飯 メンチカツ じゃが芋の煮物 漬物 味噌汁(白菜) フルーツ・バナナ	御飯 うらの沢煮 山菜の煮物 納豆 味噌汁(葉大根・油揚げ)	豆乳葛餅 
kcal : 1618.02 水分 : 679.76 蛋白質 : 60.03 脂質 : 36.65 炭水化物 : 256.03 食塩相当 : 8.73	kcal : 501.91 水分 : 271.86 蛋白質 : 18.98 脂質 : 12.33 炭水化物 : 75.49 食塩相当 : 2.73	kcal : 561.44 水分 : 201.53 蛋白質 : 13.81 脂質 : 12.14 炭水化物 : 97.93 食塩相当 : 3.00	kcal : 482.54 水分 : 176.48 蛋白質 : 24.01 脂質 : 9.99 炭水化物 : 71.84 食塩相当 : 2.98	kcal : 72.13 水分 : 29.89 蛋白質 : 3.25 脂質 : 2.19 炭水化物 : 10.77 食塩相当 : 0.02
7月27日(月)	御飯 豆腐のあんかけ 菜の花のサラダ ふりかけ 味噌汁(南瓜) ヨーグルト	御飯 魚の焼き浸し(サバ) 筍の煮物 甘酢和え すまし汁(トロコンブ・万葱) フルーツ・黄桃缶 	御飯 鶏の幽庵焼 チキとビーマンの炒め物 玉葱のおかかサラダ 中華スープ(ブロッコリー)	まんじゅう 
kcal : 1590.60 水分 : 647.76 蛋白質 : 60.19 脂質 : 33.44 炭水化物 : 255.68 食塩相当 : 8.87	kcal : 501.05 水分 : 243.08 蛋白質 : 17.18 脂質 : 10.17 炭水化物 : 83.39 食塩相当 : 2.35	kcal : 560.78 水分 : 204.35 蛋白質 : 20.29 脂質 : 16.01 炭水化物 : 77.12 食塩相当 : 3.92	kcal : 412.61 水分 : 181.61 蛋白質 : 20.66 脂質 : 4.97 炭水化物 : 68.77 食塩相当 : 2.55	kcal : 116.16 水分 : 18.72 蛋白質 : 2.06 脂質 : 0.29 炭水化物 : 26.40 食塩相当 : 0.05
7月28日(火)	食パン ジャム ポーク・ベーク 白菜のサラダ 水菜スープ ジュース 	ホーカールライス キャベツのサラダ コンソメスープ(玉葱) フルーツ・ミカン缶	御飯 カレイのムニエル・バター醤油 かぶの煮物 モヤシの和え物 味噌汁(花麴・長葱)	たこ焼き 
kcal : 1578.58 水分 : 735.51 蛋白質 : 62.67 脂質 : 39.56 炭水化物 : 236.76 食塩相当 : 8.95	kcal : 488.10 水分 : 293.05 蛋白質 : 20.48 脂質 : 13.39 炭水化物 : 72.48 食塩相当 : 2.90	kcal : 535.29 水分 : 215.31 蛋白質 : 16.56 脂質 : 13.75 炭水化物 : 83.43 食塩相当 : 2.73	kcal : 467.22 水分 : 182.29 蛋白質 : 21.28 脂質 : 10.73 炭水化物 : 67.74 食塩相当 : 2.61	kcal : 87.97 水分 : 44.06 蛋白質 : 4.34 脂質 : 1.69 炭水化物 : 13.11 食塩相当 : 0.71
7月29日(水)	御飯 厚焼卵 サラダ ふりかけ 味噌汁(サツマ芋) 乳酸菌飲料	御飯 鮭の甘酢あんかけ ひじきの煮物 小松菜のお浸し すまし汁(ワケ・万葱) ゼリー60(ぶどう)	御飯 豚肉のはちみつ照焼 かぶの炒め 海藻サラダ 味噌汁(大根) 	ドーナツ 
kcal : 1620.76 水分 : 449.18 蛋白質 : 58.63 脂質 : 37.08 炭水化物 : 256.19 食塩相当 : 7.85	kcal : 492.20 水分 : 112.68 蛋白質 : 14.77 脂質 : 7.06 炭水化物 : 90.11 食塩相当 : 2.10	kcal : 429.44 水分 : 141.82 蛋白質 : 19.49 脂質 : 6.80 炭水化物 : 71.32 食塩相当 : 2.20	kcal : 498.40 水分 : 180.80 蛋白質 : 20.63 脂質 : 12.72 炭水化物 : 71.93 食塩相当 : 3.13	kcal : 200.72 水分 : 14.30 蛋白質 : 3.74 脂質 : 10.50 炭水化物 : 22.83 食塩相当 : 0.42
7月30日(木)	御飯 がんも煮の煮物 わかしの和え物 ふりかけ 味噌汁(麴) ヨーグルト	焼そば ポテトサラダ 中華スープ(白菜) フルーツ・マンゴー缶 	御飯 鶏肉のオーロロス焼 南瓜の甘煮 ごぼうサラダ コンソメスープ(かぶ)	あんパン 
kcal : 1603.27 水分 : 611.72 蛋白質 : 58.06 脂質 : 36.34 炭水化物 : 253.23 食塩相当 : 8.54	kcal : 458.88 水分 : 158.07 蛋白質 : 13.98 脂質 : 6.09 炭水化物 : 80.02 食塩相当 : 2.71	kcal : 508.91 水分 : 269.71 蛋白質 : 20.93 脂質 : 14.23 炭水化物 : 70.83 食塩相当 : 3.19	kcal : 505.88 水分 : 183.94 蛋白質 : 19.79 脂質 : 12.92 炭水化物 : 75.74 食塩相当 : 2.51	kcal : 129.60 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.36 脂質 : 1.10 炭水化物 : 26.84 食塩相当 : 0.13
7月31日(金)	ロールパン ジャム オムレツ コンボ・デザート 牛乳 	御飯 豚肉の生姜焼 さつま芋の甘辛煮 青梗菜のサラダ 味噌汁(玉葱・油揚げ) フルーツ・バナナ缶	御飯 豆腐ハンバーグ 菜の花の炒め物 マカロニサラダ すまし汁(庄内麴・長葱) 	ゼリー(マスカット) 
kcal : 1674.45 水分 : 696.73 蛋白質 : 57.11 脂質 : 46.82 炭水化物 : 250.29 食塩相当 : 8.81	kcal : 566.35 水分 : 294.48 蛋白質 : 19.92 脂質 : 24.39 炭水化物 : 67.41 食塩相当 : 2.78	kcal : 601.46 水分 : 234.31 蛋白質 : 21.64 脂質 : 13.92 炭水化物 : 92.76 食塩相当 : 2.60	kcal : 459.24 水分 : 167.89 蛋白質 : 15.35 脂質 : 8.53 炭水化物 : 78.35 食塩相当 : 3.39	kcal : 47.40 水分 : 0.05 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.04 炭水化物 : 11.75 食塩相当 : 0.04
8月1日(土)	御飯 高野豆腐の煮物 キャベツのサラダ 味噌汁(わか) 味噌汁(水菜・長葱) ジュース	御飯 鶏となすの南蛮漬 小松菜と春雨の炒め物 白菜のサラダ すまし汁(蒲鉾・万葱) フルーツ・オレンジ 	御飯 魚の塩焼(サケ) リンゴと竹輪のおかか煮 お豆のサラダ 味噌汁(じゃが芋)	チョコケーキ 
kcal : 1623.55 水分 : 656.75 蛋白質 : 60.67 脂質 : 44.51 炭水化物 : 236.75 食塩相当 : 8.19	kcal : 408.88 水分 : 206.68 蛋白質 : 14.90 脂質 : 4.80 炭水化物 : 74.11 食塩相当 : 2.28	kcal : 533.59 水分 : 239.25 蛋白質 : 19.32 脂質 : 16.66 炭水化物 : 73.84 食塩相当 : 2.89	kcal : 577.33 水分 : 198.61 蛋白質 : 25.28 脂質 : 14.71 炭水化物 : 62.75 食塩相当 : 2.99	kcal : 103.95 水分 : 11.21 蛋白質 : 1.19 脂質 : 8.34 炭水化物 : 6.05 食塩相当 : 0.03

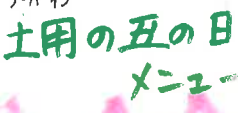
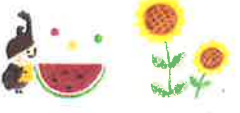
夏バテの原因は
エネルギーの
【MEM】中完全燃焼!

夏バテとは、高温多湿の夏の気候に体がついていけず、自律神経のバランスが崩れたり、食欲不振になったり、冷たいものの食べ過ぎによる消化機能の低下などで出てくるさまざまな不調の総称です。
夏バテの症状としては、体がだるい、やる気がでない、食欲がないなどがあります。
ご飯やパン、麺類、菓子類など糖質の多い食品しか食べない生活は夏バテが起こりやすくなります。



令和 2年 8月 2日 ~ 令和 2年 8月 8日

【常食】

	朝 食	昼 食	夕 食	15時
8月 2日(日)	御飯 角あげの煮物 かき揚げのサラダ ふりかけ 味噌汁(玉葱) 牛乳 	ひつまぶし ところてんサラダ すまし汁(麩) フルーツ・パン 	御飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼 大豆の煮物 小松菜のお浸し すまし汁(ハパン・万葱)	わらび餅 
kcal : 1592.94 水分 : 596.30 蛋白質 : 61.30 脂質 : 46.66 炭水化物 : 227.74 食塩相当 : 8.76	kcal : 564.53 水分 : 282.65 蛋白質 : 18.91 脂質 : 19.55 炭水化物 : 75.95 食塩相当 : 2.75	kcal : 464.81 水分 : 149.59 蛋白質 : 17.50 脂質 : 11.66 炭水化物 : 70.85 食塩相当 : 2.31	kcal : 512.94 水分 : 162.27 蛋白質 : 23.75 脂質 : 14.88 炭水化物 : 70.38 食塩相当 : 3.66	kcal : 50.66 水分 : 1.79 蛋白質 : 1.14 脂質 : 0.77 炭水化物 : 10.56 食塩相当 : 0.04
8月 3日(月)	食パン ジャム ウインナーの野菜炒め 茹かへッのサラダ コンソメスープ(玉葱・人参) ジュア 	御飯 さわらのゴマダレ漬 ブロッコリーの炒め物 菜の花のくのみ和え 味噌汁(花麩・万能葱) フルーツ・黄桃缶 	御飯 豚肉のオースターソース炒め モヤシの炒め物 大根のサラダ 中華スープ(白菜)	ロールケーキ 
kcal : 1583.38 水分 : 710.67 蛋白質 : 60.32 脂質 : 47.85 炭水化物 : 222.87 食塩相当 : 8.76	kcal : 464.92 水分 : 281.59 蛋白質 : 16.36 脂質 : 14.40 炭水化物 : 68.63 食塩相当 : 2.97	kcal : 527.28 水分 : 205.38 蛋白質 : 23.97 脂質 : 13.36 炭水化物 : 75.77 食塩相当 : 3.27	kcal : 485.18 水分 : 223.70 蛋白質 : 18.77 脂質 : 14.66 炭水化物 : 65.35 食塩相当 : 2.44	kcal : 106.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.22 脂質 : 5.43 炭水化物 : 13.12 食塩相当 : 0.08
8月 4日(火)	御飯 卵焼き インカの和え物 味付けのり 味噌汁(豆腐・長葱) 牛乳 	御飯 コロカ 冬瓜の薄くず煮 マカロニサラダ 味噌汁(麩・ササ) フルーツ・ミン缶	御飯 芋の野菜煮 ごぼうの甘辛煮 蒸し鶏のサラダ すまし汁(トロコフ・長葱)	まんじゅう 
kcal : 1644.38 水分 : 718.31 蛋白質 : 59.23 脂質 : 33.34 炭水化物 : 269.88 食塩相当 : 8.80	kcal : 523.19 水分 : 298.51 蛋白質 : 22.07 脂質 : 12.58 炭水化物 : 78.14 食塩相当 : 2.33	kcal : 547.33 水分 : 198.46 蛋白質 : 11.18 脂質 : 13.45 炭水化物 : 92.84 食塩相当 : 2.95	kcal : 457.70 水分 : 204.62 蛋白質 : 23.94 脂質 : 7.02 炭水化物 : 72.50 食塩相当 : 3.27	kcal : 116.16 水分 : 18.72 蛋白質 : 2.06 脂質 : 0.29 炭水化物 : 26.40 食塩相当 : 0.05
8月 5日(水)	御飯 ブロッコリーのチーズ焼 小松菜のお浸し ふりかけ 味噌汁(かぶ) ヨーグルト	御飯 赤魚の煮付け 南瓜の甘煮 水菜の梅ドレッシング和え すまし汁(ソウメン・万葱) フルーツ・マンゴー缶	御飯 豚肉のくわ焼 切干大根の煮物 春雨サラダ 味噌汁(庄内麩・万葱) 	パームクーヘン 
kcal : 1631.04 水分 : 570.01 蛋白質 : 57.76 脂質 : 34.37 炭水化物 : 264.53 食塩相当 : 8.91	kcal : 488.78 水分 : 235.63 蛋白質 : 16.12 脂質 : 11.59 炭水化物 : 79.11 食塩相当 : 2.85	kcal : 456.14 水分 : 194.22 蛋白質 : 18.88 脂質 : 3.19 炭水化物 : 84.90 食塩相当 : 2.71	kcal : 547.93 水分 : 140.16 蛋白質 : 21.01 脂質 : 13.06 炭水化物 : 82.57 食塩相当 : 3.13	kcal : 138.24 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.95 脂質 : 6.53 炭水化物 : 17.95 食塩相当 : 0.22
8月 6日(木)	御飯 ハパンと野菜煮物 菜の花のサラダ ふりかけ 味噌汁(油揚げ・万能葱) 牛乳	御飯 鶏肉の韓国風照焼 レンコンの煮物 モヤシのナムル 中華スープ(蒲鉾) ゼリー(青りんご) 	御飯 かれいのムニエル 汁のトマト煮 サツマ芋サラダ コンソメスープ(玉葱)	クリームパン 
kcal : 1572.80 水分 : 649.66 蛋白質 : 63.64 脂質 : 33.25 炭水化物 : 249.12 食塩相当 : 8.90	kcal : 504.57 水分 : 282.88 蛋白質 : 20.47 脂質 : 12.13 炭水化物 : 76.73 食塩相当 : 2.54	kcal : 475.33 水分 : 186.14 蛋白質 : 18.83 脂質 : 7.18 炭水化物 : 82.09 食塩相当 : 3.58	kcal : 493.50 水分 : 180.64 蛋白質 : 22.19 脂質 : 10.36 炭水化物 : 75.58 食塩相当 : 2.62	kcal : 99.40 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.15 脂質 : 3.56 炭水化物 : 14.72 食塩相当 : 0.16
8月 7日(金)	御飯 目玉焼 金時煮豆 味付けのり 味噌汁(冬瓜) ジュア 	スパゲティ・ミートソース ほうれん草のサラダ コンソメスープ(玉葱・人参) フルーツ・パン缶	御飯 鯖の山椒煮 かぶの煮物 キャベツのサラダ 味噌汁(玉葱・万葱) 	コーヒゼリー 
kcal : 1642.12 水分 : 594.60 蛋白質 : 57.13 脂質 : 35.43 炭水化物 : 262.55 食塩相当 : 7.38	kcal : 438.15 水分 : 212.98 蛋白質 : 15.64 脂質 : 2.60 炭水化物 : 85.94 食塩相当 : 1.85	kcal : 594.82 水分 : 211.10 蛋白質 : 23.54 脂質 : 13.05 炭水化物 : 91.80 食塩相当 : 3.01	kcal : 543.97 水分 : 168.04 蛋白質 : 17.64 脂質 : 18.17 炭水化物 : 72.41 食塩相当 : 2.49	kcal : 65.18 水分 : 2.48 蛋白質 : 0.31 脂質 : 1.61 炭水化物 : 12.40 食塩相当 : 0.03
8月 8日(土)	ロールパン ジャム ホット コンボータージュ ジュア	御飯 豚肉の照焼 里芋の炒り煮 おろしの和え物 味噌汁(大根) フルーツ・バナナ 	御飯 豆腐の肉味噌かけ もやしの和風炒め 青梗菜のサラダ すまし汁(麩)	ワッフル 
kcal : 1659.14 水分 : 738.37 蛋白質 : 62.58 脂質 : 42.84 炭水化物 : 251.44 食塩相当 : 8.77	kcal : 475.69 水分 : 237.19 蛋白質 : 18.87 脂質 : 11.84 炭水化物 : 74.43 食塩相当 : 2.92	kcal : 547.34 水分 : 251.43 蛋白質 : 20.98 脂質 : 10.40 炭水化物 : 90.51 食塩相当 : 2.84	kcal : 514.67 水分 : 230.96 蛋白質 : 20.05 脂質 : 15.63 炭水化物 : 69.56 食塩相当 : 2.87	kcal : 121.44 水分 : 18.79 蛋白質 : 2.90 脂質 : 4.97 炭水化物 : 16.94 食塩相当 : 0.14

夏バテの原因は
エネルギーの
不足が原因です！

夏バテとは、高温多湿の夏の気候に体がついていけず、自律神経のバランスが崩れたり、食欲不振になったり、冷たいものの食べ過ぎによる消化機能の低下などで出てくるさまざまな不調の総称です。
夏バテの症状としては、体がだるい、やる気がでない、食欲がないなどがあります。
ご飯やパン、麺類、菓子類など糖質の多い食品しか食べない生活は夏バテが起こりやすくなります。



令和 2年 8月 9日 ~ 令和 2年 8月15日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
8月9日(日) 御飯 温泉卵のあんかけ フロッキーサラダ ふりかけ 味噌汁(玉葱) ヨーグルト kcal : 1565.04 水分 : 650.03 蛋白質 : 57.52 脂質 : 38.76 炭水化物 : 239.72 食塩相当 : 7.90		御飯 鶏肉のソース照焼 大根の煮物 水菜のビーツ和え 中華スープ(キャベツ) フルーツ・オレンジ	御飯 ほうろくマレ漬 付 人参の甘煮 なすの煮物 白菜の和え物 すまし汁(花麴・万葱)	フッケーキ 
kcal : 1655.81 水分 : 772.42 蛋白質 : 61.55 脂質 : 37.78 炭水化物 : 258.82 食塩相当 : 8.31	御飯 車麴の煮物 ごぼうサラダ 味噌汁(冬瓜) 牛乳	冷し中華 南瓜の煮物 かぶのサラダ セーリー(ピーチ) 	御飯 ボーグチャップ きこのソテー マカロニサラダ コンソメスープ(菜の花)	いちごスペシャル 
kcal : 1558.62 水分 : 822.15 蛋白質 : 62.06 脂質 : 35.37 炭水化物 : 241.04 食塩相当 : 8.85	食パン ジャム 玉子ロール キャベツのサラダ 野菜スープ 牛乳 	御飯 かれいのおろしあんかけ ふきの煮物 ホーテサラダ 味噌汁(豆腐・万能葱) フルーツ・黄桃缶	御飯 鶏肉のくわ焼 里芋の煮物 小松菜のサラダ 味噌汁(白菜)	フルーツ寒天 
kcal : 1610.94 水分 : 677.22 蛋白質 : 59.37 脂質 : 35.43 炭水化物 : 257.85 食塩相当 : 8.39	御飯 野菜炒め 納豆 味噌汁(サツマ芋) ショア	御飯 メンチカツ なすの煮物 春菊の和え物 すまし汁(麴・長葱) フルーツ・パイン缶	御飯 魚の幽庵焼(サウ) れんこんきんぴら もやし和え物 すまし汁(蒲鉾・万葱)	ビーツパン 
kcal : 1570.94 水分 : 737.16 蛋白質 : 57.71 脂質 : 51.97 炭水化物 : 212.35 食塩相当 : 8.76	黒糖ロールパン マーガリン スクランブルエッグ パンプキンスープ 牛乳	御飯 豚肉のガーリックソテー かぶのケチャップ煮 キャベツのサラダ オニオンスープ フルーツ・バナナ	御飯 赤魚の焼き浸し 小松菜の炒め物 玉葱の和え物 味噌汁(麴)	シフォンケーキ 
kcal : 1579.73 水分 : 624.83 蛋白質 : 57.88 脂質 : 35.00 炭水化物 : 251.63 食塩相当 : 8.57	御飯 さつま揚げの煮物 ほうれん草のサラダ 味噌汁(キャベツ) ヨーグルト 	御飯 魚の塩焼(サ) 山菜の炒り煮 もやしと胡瓜の酢の物 味噌汁(麴) フルーツ・マンゴー缶	御飯 鶏肉のオーロラソース焼 フロッキーの炒め物 青梗菜の和え物 コンソメスープ(玉葱・人参)	蒸しパン(カウアイ豆) 
kcal : 1604.96 水分 : 590.91 蛋白質 : 60.82 脂質 : 33.24 炭水化物 : 255.84 食塩相当 : 8.86	御飯 つみれの煮付け 畑菜のお浸し ふりかけ 味噌汁(南瓜・油揚げ) 乳酸菌飲料	中華丼 大根のサラダ 漬物 味噌汁(麴) フルーツ・ミカン缶	御飯 スパニッシュオムレツ 大豆ボールのコンソメ煮 菜の花のサラダ 野菜スープ	まんじゅう 

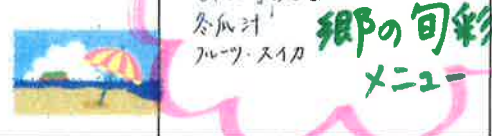
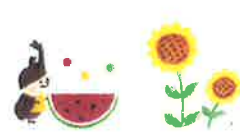
夏バテの原因は
エネルギーの
【MEMO】完全燃焼!

夏バテとは、高温多湿の夏の気候に体がついていけず、自律神経のバランスが崩れたり、食欲不振になったり、冷たいものの食べ過ぎによる消化機能の低下などで出てくるさまざまな不調の総称です。
夏バテの症状としては、体がだるい、やる気がでない、食欲がないなどがあります。
ご飯やパン、麺類、菓子類など糖質の多い食品しか食べない生活は夏バテが起こりやすくなります。



令和 2年 8月16日 ~ 令和 2年 8月22日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
8月16日(日)	食パン ジャム ポトフ スナックエンドウのサラダ コンソメスープ ヨーグルト 	御飯 さわらのきのこあんかけ なすの煮物 胡瓜のサラダ すまし汁(ワケ・万葱) フルーツ・パイン缶	御飯 豚肉の生姜焼 ひじきの炒め煮 枝豆とワケの和え物 味噌汁(朴葉草)	エクレア 
kcal : 1587.44 水分 : 710.87 蛋白質 : 63.74 脂質 : 41.79 炭水化物 : 234.36 食塩相当 : 8.87	kcal : 493.90 水分 : 284.14 蛋白質 : 19.09 脂質 : 8.91 炭水化物 : 85.05 食塩相当 : 3.86	kcal : 475.77 水分 : 228.30 蛋白質 : 18.36 脂質 : 12.75 炭水化物 : 69.54 食塩相当 : 2.15	kcal : 524.77 水分 : 183.76 蛋白質 : 24.13 脂質 : 13.74 炭水化物 : 73.38 食塩相当 : 2.94	kcal : 93.00 水分 : 14.67 蛋白質 : 2.16 脂質 : 6.39 炭水化物 : 6.39 食塩相当 : 0.12
8月17日(月)	御飯 厚焼卵 大根のサラダ 味付けのり 味噌汁(麩・ネギ) ヨーグルト	御飯 豚肉のレンコン焼 菜の花の煮浸し 白菜の中華和え 味噌汁(庄内麩・長葱) フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 魚のムニエル(たら) ブロッコリーの炒め物 小松菜のサラダ コンソメスープ(キャベツ)	たこ焼き 
kcal : 1575.52 水分 : 668.86 蛋白質 : 61.19 脂質 : 38.01 炭水化物 : 238.11 食塩相当 : 8.23	kcal : 507.21 水分 : 186.31 蛋白質 : 17.12 脂質 : 12.20 炭水化物 : 80.06 食塩相当 : 2.24	kcal : 562.18 水分 : 249.23 蛋白質 : 20.12 脂質 : 18.77 炭水化物 : 78.82 食塩相当 : 2.83	kcal : 418.16 水分 : 189.26 蛋白質 : 19.61 脂質 : 7.35 炭水化物 : 66.12 食塩相当 : 2.45	kcal : 87.97 水分 : 44.06 蛋白質 : 4.34 脂質 : 1.69 炭水化物 : 13.11 食塩相当 : 0.71
8月18日(火)	御飯 豆腐のあんかけ 金時煮豆 ふりかけ 味噌汁(かぶ・菜) ヨーグルト	しょうけい飯 けいちゃん じゃが芋のごま和え 冬瓜汁 フルーツ・スイカ 	御飯 かひの煮付け きんぴらごぼう 水菜のサラダ すまし汁(蒲鉾・万葱)	カスラ 
kcal : 1617.62 水分 : 751.51 蛋白質 : 62.33 脂質 : 29.97 炭水化物 : 269.02 食塩相当 : 8.62	kcal : 467.44 水分 : 255.71 蛋白質 : 17.35 脂質 : 5.41 炭水化物 : 84.95 食塩相当 : 2.40	kcal : 579.37 水分 : 321.58 蛋白質 : 22.88 脂質 : 13.17 炭水化物 : 91.74 食塩相当 : 3.80	kcal : 454.81 水分 : 174.22 蛋白質 : 19.54 脂質 : 9.99 炭水化物 : 69.05 食塩相当 : 2.37	kcal : 116.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.56 脂質 : 1.40 炭水化物 : 23.26 食塩相当 : 0.05
8月19日(水)	御飯 がんの煮物 春菊のお浸し 味付けのり 味噌汁(麩・ネギ) 牛乳	御飯 赤魚の梅肉焼 冬瓜の薄くず煮 モヤシの中華サラダ 中華スープ(菜の花) フルーツ・ミカン缶	御飯 豚肉の香味焼 ふきの土佐煮 サツマ芋サラダ 味噌汁(花麩・長葱)	水羊羹 
kcal : 1582.26 水分 : 720.93 蛋白質 : 58.58 脂質 : 38.56 炭水化物 : 241.15 食塩相当 : 7.79	kcal : 497.28 水分 : 258.70 蛋白質 : 17.78 脂質 : 13.52 炭水化物 : 73.31 食塩相当 : 2.69	kcal : 407.15 水分 : 241.06 蛋白質 : 17.83 脂質 : 2.89 炭水化物 : 75.18 食塩相当 : 2.74	kcal : 598.24 水分 : 196.31 蛋白質 : 19.25 脂質 : 21.91 炭水化物 : 77.30 食塩相当 : 2.35	kcal : 79.59 水分 : 24.86 蛋白質 : 3.92 脂質 : 0.24 炭水化物 : 15.36 食塩相当 : 0.01
8月20日(木)	御飯 ハンパンの煮物 ブロッコリーサラダ ふりかけ 味噌汁(水菜・長葱) 乳酸菌飲料	肉そば レモンのおかか煮 茹かべつのサラダ フルーツ・マンゴー缶	御飯 炒り豆腐 里芋の炒り煮 かぶのゆかり和え すまし汁(白菜)	ロールケーキ 
kcal : 1581.52 水分 : 742.98 蛋白質 : 57.37 脂質 : 38.81 炭水化物 : 244.72 食塩相当 : 8.42	kcal : 400.21 水分 : 118.42 蛋白質 : 13.98 脂質 : 3.27 炭水化物 : 77.11 食塩相当 : 2.46	kcal : 610.74 水分 : 348.25 蛋白質 : 26.44 脂質 : 17.67 炭水化物 : 84.06 食塩相当 : 3.36	kcal : 483.87 水分 : 261.79 蛋白質 : 15.00 脂質 : 12.71 炭水化物 : 75.45 食塩相当 : 2.52	kcal : 66.70 水分 : 14.52 蛋白質 : 1.95 脂質 : 5.16 炭水化物 : 8.10 食塩相当 : 0.06
8月21日(金)	ロールパン ジャム オムレツ コンソメスープ(冬瓜) ヨーグルト	御飯 かにクリームコロッケ じゃが芋のそぼろ煮 漬物 すまし汁(蒲鉾・万葱) フルーツ・バナナ	御飯 茹で豚の胡麻だれ 切干大根の煮物 納豆 味噌汁(玉麩・万葱)	豆乳葛餅 
kcal : 1664.62 水分 : 572.56 蛋白質 : 60.45 脂質 : 51.43 炭水化物 : 235.43 食塩相当 : 8.87	kcal : 433.80 水分 : 222.94 蛋白質 : 15.40 脂質 : 15.10 炭水化物 : 59.82 食塩相当 : 2.74	kcal : 556.80 水分 : 182.42 蛋白質 : 13.34 脂質 : 13.74 炭水化物 : 92.51 食塩相当 : 2.80	kcal : 601.89 水分 : 137.31 蛋白質 : 26.46 脂質 : 20.40 炭水化物 : 72.33 食塩相当 : 3.31	kcal : 72.13 水分 : 29.89 蛋白質 : 3.25 脂質 : 2.19 炭水化物 : 10.77 食塩相当 : 0.02
8月22日(土)	御飯 車麩の煮物 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(キャベツ) 牛乳	御飯 鶏肉のソース照焼 ピーマン炒め スナックエンドウのサラダ 味噌汁(白菜) フルーツ・白桃缶	御飯 鱈の塩焼 南瓜の煮物 青梗菜のなめ茸和え すまし汁(トロロ)	プリザーク 
kcal : 1593.23 水分 : 612.89 蛋白質 : 57.94 脂質 : 38.61 炭水化物 : 244.38 食塩相当 : 8.26	kcal : 488.68 水分 : 283.23 蛋白質 : 17.05 脂質 : 9.51 炭水化物 : 76.22 食塩相当 : 2.49	kcal : 531.39 水分 : 200.23 蛋白質 : 22.83 脂質 : 7.43 炭水化物 : 90.52 食塩相当 : 3.04	kcal : 510.11 水分 : 143.93 蛋白質 : 16.65 脂質 : 16.86 炭水化物 : 68.55 食塩相当 : 2.71	kcal : 85.05 水分 : 5.50 蛋白質 : 1.41 脂質 : 4.81 炭水化物 : 9.09 食塩相当 : 0.02

夏バテの原因は
エネルギーの
【MEM 不完全燃焼！】

夏バテとは、高温多湿の夏の気候に体がついていけず、自律神経のバランスが崩れたり、食欲不振になったり、冷たいものの食べ過ぎによる消化機能の低下などで出てくるさまざまな不調の総称です。
夏バテの症状としては、体がだるい、やる気がでない、食欲がないなどがあります。
ご飯やパン、麺類、菓子類など糖質の多い食品しか食べない生活は夏バテが起こりやすくなります。



令和 2年 8月23日 ~ 令和 2年 8月29日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
8月23日(日)	御飯 高野豆腐の煮物 大根サラダ ふりかけ 味噌汁(小町麴・万葱) ヨーグルト 	五目冷しそうめん シューマイ 海藻サラダ ゼリー(オレンジ)	御飯 鶏肉の一味焼 付 人参の甘煮 筍の炒め煮 ホトテラサダ 味噌汁(麴・絆)	あんパン 
kcal : 1590.08 水分 : 573.60 蛋白質 : 62.35 脂質 : 29.60 炭水化物 : 259.19 食塩相当 : 8.97	kcal : 431.85 水分 : 153.34 蛋白質 : 13.72 脂質 : 6.17 炭水化物 : 77.39 食塩相当 : 1.77	kcal : 598.45 水分 : 244.40 蛋白質 : 27.16 脂質 : 15.18 炭水化物 : 84.36 食塩相当 : 4.75	kcal : 430.18 水分 : 175.66 蛋白質 : 16.11 脂質 : 7.15 炭水化物 : 70.80 食塩相当 : 2.32	kcal : 129.60 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.36 脂質 : 1.10 炭水化物 : 26.64 食塩相当 : 0.13
8月24日(月)	食パン ジャム ホトテ 小松菜のサラダ パン・キンスーフ ジュア 	御飯 豚肉のトマト・風ソテー かぶのキャベツ煮 キュウリとコンのサラダ コンソメスープ(冬瓜) フルーツ・黄桃缶 	御飯 五目卵焼 煮豆 菜の花のポン酢和え 中華スープ(蒲鉾)	まんじゅう   
kcal : 1607.24 水分 : 727.51 蛋白質 : 61.42 脂質 : 39.91 炭水化物 : 245.77 食塩相当 : 8.73	kcal : 493.22 水分 : 280.02 蛋白質 : 18.15 脂質 : 9.11 炭水化物 : 84.88 食塩相当 : 3.46	kcal : 525.29 水分 : 252.94 蛋白質 : 17.76 脂質 : 14.50 炭水化物 : 78.11 食塩相当 : 2.95	kcal : 519.34 水分 : 185.37 蛋白質 : 24.24 脂質 : 16.14 炭水化物 : 66.78 食塩相当 : 2.32	kcal : 69.39 水分 : 9.18 蛋白質 : 1.27 脂質 : 0.16 炭水化物 : 16.20 食塩相当 : 0.00
8月25日(火)	御飯 チキン・の煮物 オクラの和え物 味噌汁(かぶ) 牛乳 	御飯 タラのハーブ・ケール ブロッコリー・ソテー キャベツのサラダ コンソメスープ(白菜) フルーツ・ミカン缶	御飯 鶏肉の照焼 ひじきの炒め煮 ほうれん草のサラダ 味噌汁(油揚げ・ネー)	抹茶ミルクゼリー  
kcal : 1560.68 水分 : 677.54 蛋白質 : 61.78 脂質 : 36.95 炭水化物 : 241.15 食塩相当 : 8.57	kcal : 521.07 水分 : 279.39 蛋白質 : 19.20 脂質 : 12.99 炭水化物 : 79.77 食塩相当 : 2.77	kcal : 466.35 水分 : 233.68 蛋白質 : 19.87 脂質 : 9.38 炭水化物 : 73.31 食塩相当 : 2.31	kcal : 484.58 水分 : 142.93 蛋白質 : 21.73 脂質 : 11.33 炭水化物 : 74.15 食塩相当 : 3.45	kcal : 88.68 水分 : 21.54 蛋白質 : 0.98 脂質 : 3.27 炭水化物 : 13.92 食塩相当 : 0.04
8月26日(水)	御飯 ハンパンの煮物 菜の花のサラダ ふりかけ 味噌汁(南瓜) ヨーグルト	オムハヤシ レタスサラダ コンボ・タージュ 梨のコンポート 	御飯 魚の西京焼(ササ) 付 エンドウのつや煮 炒り豆腐 水菜のサラダ すまし汁(トロコフ・長葱)	ケーキ 
kcal : 1630.36 水分 : 601.69 蛋白質 : 58.46 脂質 : 39.92 炭水化物 : 251.43 食塩相当 : 8.66	kcal : 467.43 水分 : 201.35 蛋白質 : 18.53 脂質 : 4.98 炭水化物 : 85.74 食塩相当 : 2.54	kcal : 585.84 水分 : 211.51 蛋白質 : 16.07 脂質 : 17.25 炭水化物 : 87.72 食塩相当 : 3.00	kcal : 465.64 水分 : 168.33 蛋白質 : 22.78 脂質 : 10.80 炭水化物 : 66.58 食塩相当 : 3.06	kcal : 111.45 水分 : 20.50 蛋白質 : 1.08 脂質 : 6.89 炭水化物 : 11.39 食塩相当 : 0.06
8月27日(木)	ロールパン ジャム 玉子ロール コンボ・タージュ ジュア 	御飯 魚の酒蒸(カレイ) ビーマンの千切り炒め 青梗菜のビーナッツ和え すまし汁(ソウメン・万葱) フルーツ・バナナ	御飯 豚肉と野菜の炒め物 じゃが芋とツナの煮物 白菜のサラダ 味噌汁(大根・葉)	ゼリー(マスカット) 
kcal : 1542.78 水分 : 738.88 蛋白質 : 60.21 脂質 : 38.72 炭水化物 : 233.12 食塩相当 : 8.21	kcal : 492.26 水分 : 264.61 蛋白質 : 18.59 脂質 : 15.40 炭水化物 : 89.94 食塩相当 : 2.98	kcal : 476.37 水分 : 242.95 蛋白質 : 20.51 脂質 : 8.57 炭水化物 : 78.14 食塩相当 : 2.72	kcal : 526.73 水分 : 231.27 蛋白質 : 21.11 脂質 : 14.71 炭水化物 : 73.29 食塩相当 : 2.49	kcal : 47.40 水分 : 0.05 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.04 炭水化物 : 11.75 食塩相当 : 0.04
8月28日(金)	御飯 さつま揚げの煮物 ゆかり草のお浸し 味噌汁(かぶ) 牛乳 	御飯 ホーケソテー カリフラワーのトマト煮 ごぼうサラダ コンソメスープ(キャベツ) フルーツ・バナナ	御飯 赤魚の照焼 里芋の煮物 インゲン豆の和え物 すまし汁(麴・長葱)	ようかんロール 
kcal : 1640.86 水分 : 735.08 蛋白質 : 59.49 脂質 : 36.69 炭水化物 : 258.43 食塩相当 : 8.84	kcal : 492.52 水分 : 300.22 蛋白質 : 19.00 脂質 : 10.84 炭水化物 : 77.48 食塩相当 : 3.34	kcal : 623.13 水分 : 255.54 蛋白質 : 20.91 脂質 : 19.43 炭水化物 : 86.95 食塩相当 : 3.00	kcal : 404.46 水分 : 179.32 蛋白質 : 17.41 脂質 : 3.52 炭水化物 : 72.54 食塩相当 : 2.43	kcal : 120.75 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.17 脂質 : 2.90 炭水化物 : 21.46 食塩相当 : 0.07
8月29日(土)	御飯 卵焼き ツナサラダ ふりかけ 味噌汁(菜の花) ヨーグルト	御飯 チキンカツ なすの煮物 漬物 すまし汁(豆腐・万葱) フルーツ・オレンジ 	御飯 鮭のマスタード焼 ブロッコリー・ソテー 大根サラダ オニオンスープ	蒸しパン 
kcal : 1592.14 水分 : 600.57 蛋白質 : 63.80 脂質 : 35.64 炭水化物 : 246.86 食塩相当 : 8.16	kcal : 493.01 水分 : 203.37 蛋白質 : 22.58 脂質 : 6.75 炭水化物 : 83.63 食塩相当 : 2.60	kcal : 528.88 水分 : 197.81 蛋白質 : 16.44 脂質 : 14.82 炭水化物 : 79.97 食塩相当 : 2.71	kcal : 448.65 水分 : 186.85 蛋白質 : 22.50 脂質 : 9.69 炭水化物 : 64.34 食塩相当 : 2.77	kcal : 121.80 水分 : 12.54 蛋白質 : 2.28 脂質 : 4.18 炭水化物 : 18.92 食塩相当 : 0.08

夏バテの原因は
エネルギーの
【MEMO】完全燃焼!

夏バテとは、高温多湿の夏の気候に体がついていけず、自律神経のバランスが崩れたり、食欲不振になったり、冷たいものの食べ過ぎによる消化機能の低下などで出てくるさまざまな不調の総称です。
夏バテの症状としては、体がだるい、やる気がでない、食欲がないなどがあります。
ご飯やパン、麺類、菓子類など糖質の多い食品しか食べない生活は夏バテが起こりやすくなります。

