



©dak

メニュー



Tel: 0743-64-3001

8月 12日 月曜	(山の日振替休日)	エネルギー	Kcal	タンパク質	g	脂質	g					
8月 19日 月曜	チーズメンチカツ	スパナポリタン	ひじき炒り煮	カリフラワー甘酢あえ	エネルギー 330	Kcal	タンパク 12.1	g	脂質 16.0	g		
8月 13日 火曜	お盆休み	おさつコロッケ	大豆のトマト煮込み	小松菜辛子あえ	エネルギー 239	Kcal	タンパク質 11.8	g	脂質 10.4	g		
8月 20日 火曜	かにかまオムレツ	鶏団子煮	エネルギー 239	Kcal	タンパク質 11.8	g	脂質 10.4	g				
8月 14日 水曜	お盆休み	イタリアントマトフライ	ペンネサラダ	ごぼうとツナの金平風	もやしとわかめの酢の物	高野の含め煮	エネルギー	Kcal	タンパク質	g	脂質	g
8月 21日 水曜	お盆休み	焼きそば	粒マスタード入りベーコンフライ	蓮根炒り煮	青梗菜お浸し	なめ茸小袋	エネルギー 352	Kcal	タンパク質 10.1	g	脂質 18.0	g
8月 15日 木曜	お盆休み	イタリアンメンチカツ	パンキンキッシュ(ケチャップ)	山菜スパ	ごぼうの甘辛炒め	高野含め煮	エネルギー 403	Kcal	タンパク質 11.8	g	脂質 23.3	g
8月 22日 木曜	お盆休み	二層の明太子入りコロッケ	マカロニとウィンナーのケチャップ炒め	千切り大根炒め煮	揚げたこ焼き	もやしと菜の花の辛子くあえ	エネルギー 357	Kcal	タンパク 10.8	g	脂質 17.2	g
8月 16日 金曜	お盆休み	チキン南蛮	千切り大根煮つけ	ブロッコリー辛子あえ	フルーツ	エネルギー 276	Kcal	タンパク 15.0	g	脂質 12.0	g	
8月 23日 金曜	お盆休み	ふんわり豆腐の和風あんかけ	チキンナゲット	細切り昆布炒め煮	なます	煮豆	エネルギー 284	Kcal	タンパク 8.5	g	脂質 13.6	g
8月 17日 土曜	お盆休み											

＜夏になると、なんとなく胃腸の調子が悪くなってお腹を壊す。そんな”夏バテによる慢性の下痢”の対処法は、>
 猛暑から身を守る 夏にお腹を壊しやすい人に 胃腸にやさしい夏の食事 胃腸の調子を崩しやすい人に 一水分代謝をよくして胃腸の働きを整える食事(体の水分代謝が悪いと胃腸の働きも悪くなります。暑さでのぼせ、むくんだ体には、熱をさまし、余分な水分を外に出す食品を使った料理を。適した食品(胡瓜・茄子・トマト・レタス・セロリもやし・苦瓜・冬瓜・ごぼう・空心菜・緑豆春雨・西瓜の皮・豆腐など)余分な熱や水分を体外に出す作用は、生で食べたほうが強い。冷房などで体が冷えていたり、胃腸がすでに弱っている場合には、加熱して作用をやわらげるとよい。冬瓜と厚揚げの煮物 冬瓜、豆腐には高い利尿作用があります。むくみを改善すると、胃腸の働きもよくなります。>



お届けしたお弁当は14:00迄にお召し上がりください

※ 材料入荷の都合によりメニューが変更になる事があります。ご了承下さい。