

8月 お弁当献立表

8月1日 から 8月15日

【夏バテ対策に食べるべきものとは。】

毎日の酷暑により、既に夏バテ気味…という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そもそも、夏バテとは湿度が高すぎたり気温が高すぎたりすることで、体温の調整がうまくできず、自立神経の乱れが起こることで、全身の体調不良が起こり、食欲不振や消化機能の低下を引き起こします。さらに暑さによる睡眠不足が重なって慢性的に疲労がたまっている状態を「夏バテ」と言われています。夏バテを改善するためには、疲労を回復できるビタミンB1(豚肉、玉子、鮭…)とその吸収を助けるアリシン(玉葱、長ネギ、にんにく)と、エネルギー代謝に利用されるクエン酸(レモン、グレープフルーツ、梅干し)を食べるようにしましょう。また、冷たいものばかりでなく、胃腸の血流をよくするために温かいものを摂るようにしてください。水分補給には、水か、カフェインや糖質の入っていないお茶をおすすめします。暑い夏には、簡単にそうめんなどの冷たい麺類を食べたくなりますが、そんな時は、ビタミンB1がとれるたんぱく質にねぎ、さっぱりとレモン汁などをかけて、飲み物を温かくするなど、バランスをとりつつ、夏バテ予防に良い食材を摂り入れて、まだまだ続く暑い夏の日を乗り切りましょう。

28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	1日(金)	2日(土)
				とんかつ (胡麻ソースかけ) 煮物 2品 わかたけ煮 546Kcal 脂質31g 塩分6g	おまかせメニュー
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
メンチカツ プレーンオムレツ フランクフルト ひじき炒り煮 509Kcal 脂質30g 塩分5g	グリルハンバーグ (塩だれおろしソース) チキンゲット マカロニサラダ 419Kcal 脂質22g 塩分4g	タラの海苔塩天ぷら 野菜炒め じゃがいも煮付け 紅白なます 311Kcal 脂質18g 塩分3g	特製から揚げ 八宝菜 青菜煮浸し 白菜キムチ 416Kcal 脂質28g 塩分4g	鶏肉玉子とじ 紅生姜入りかき揚げ 春雨チャプチェ キャベツ梅酢漬け 380Kcal 脂質19g 塩分3g	おまかせメニュー
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
	コーンフライ 高野豆腐含め煮 ポテトサラダ 昆布豆煮 373Kcal 脂質21g 塩分3g				

* ごはん 1食分のエネルギーは 385kcal です。

* 当社は、契約農家で栽培された有機野菜、自社水耕栽培野菜を一部使用しております。

ご注意： 昨今の情勢から仕入が不安定な為、献立が変更になることがあります。

- ・ 昼食は配達当日の午後1時までにお召し上がりください。
- ・ 直射日光のあたる場所、極端に温度の高い所、湿気の多いジメジメした場所には置かないください。

ランチ花梨

姫路市香寺町中仁野502番地
 TEL 079-232-3272
 FAX 079-232-6683

神戸配送センター

兵庫県神戸市西区榎谷町松本809-1
 TEL 079-232-3272
 FAX 079-232-6683