9月 お弁当献立表

9月16日　から　9月30日

管理栄養士のコメント【 熱中症対策は朝食から 】
まだまだ日差しが強く、熱中症対策が必要な時期が続きます。熱中症を予防するのに適度な水分補給が重要だということは知られていますが、実は「朝ごはんを食べる」ことも大事な熱中症対策となります。
一日の最初に食べる朝食で水分と塩分をしっかり補給しておくことで、その後の水分不足や塩分不足を予防することができるからです。
朝食メニューとして特にオススメしたいのは、梅干し入りおにぎりとお味噌汁のセット。
梅干しには汗で失われる塩分と、疲労回復が期待できるクエン酸が含まれており、熱中症だけでなく、夏バテ予防にも効果的です。
そして、お味噌汁は水分と塩分を両方補うことができますので、最強の熱中症対策メニューといえるでしょう。

15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
	とんかつ （ 胡麻ソースかけ ） サツマイモサラダ 春雨酢の物	**チャンポン風野菜炒め** 目玉焼きフライ じゃがいも煮付け 竹の子きんぴら	**ロールキャベツ** ポテトコロッケ ねり天ボールの煮物 青菜煮浸し	**ハムカツ** 高野豆腐の含め煮 マカロニケチャップ炒め 白菜キムチ	おまかせ メニュー
	493Kcal 脂質25.6ｇ 塩分4.3ｇ	415Kcal 脂質25.5ｇ 塩分3ｇ	375Kcal 脂質18ｇ 塩分4.1ｇ	407Kcal 脂質24.3ｇ 塩分3.1ｇ	
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
すき焼き風コロッケ 木の葉とじ煮 切干大根煮 春雨サラダ		**メバル南蛮漬け** メンチカツ 五目豆煮 ナムルもやし	**特製から揚げ** 春雨チャプチェ ひじきい炒り煮 インゲン胡麻和え	**豚肉玉子とじ煮** エビカツ さつまいもサラダ メンマ胡麻油炒め	おまかせ メニュー
398Kcal 脂質21.8ｇ 塩分3.7ｇ		451Kcal 脂質20.9ｇ 塩分3.7ｇ	532Kcal 脂質30.9ｇ 塩分2.6ｇ	484Kcal 脂質27.1ｇ 塩分3.7ｇ	
29日(月)	30日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
ポークシチューカツ ニシン塩焼き わかたけ煮 甘露豆煮	**生姜入豆腐ステーキ** （ 和風山菜あんかけ ） 玉葱と牛蒡のかきあげ 青菜煮浸し				
379Kcal 脂質19.3ｇ 塩分3ｇ	510Kcal 脂質31ｇ 塩分4ｇ				

＊ごはん１食分のエネルギーは３８５kcalです。

・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でください。

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

兵庫県神戸市西区櫨谷町松本809-1
TEL　０７９−２３２−３２７２
FAX　０７９−２３２−６６８３