



# 週間献立表 WEEKLY MENU



7月1日 月 Mon.		7月2日 火 Tur.		7月3日 水 Wed.		7月4日 木 Thur.		7月5日 金 Fri.		7月6日 土 Sut.		7月7日 日 Sun.		
昼食	主菜 Main dish A	チキンカツ 490円	豚肉の焼肉風炒め 490円	白身魚天ぷら 490円	牛肉コロッケ 490円	鰯の味噌焼き 490円	白身魚フライ 490円	白身魚天ぷら 490円	鶏肉の味噌煮 490円	鶏肉の唐揚げ 530円	鶏肉の唐揚げ 530円	鶏肉の味噌煮 490円	鶏肉の唐揚げ 530円	
		Chicken cutlet	Yakiniku style stir-fried pork and vegetables	White fish tempura with sweet and sour vegetable sauce	Beef croquette	Grilled sierra with miso	Deep-fried white fish with tartar sauce	Deep-fried white fish with tartar sauce	White fish tempura with chili sauce	鶏肉の味噌煮	Deep-fried chicken	Deep-fried chicken	鶏肉の味噌煮	Deep-fried chicken
		鶏肉 小麦 卵 大豆	豚肉 大豆 小麦	魚 小麦 大豆 卵	牛肉 小麦 卵 大豆 乳	魚 大豆 小麦 卵	魚 小麦 卵 大豆 乳	魚 小麦 卵 大豆 乳	魚 小麦 卵 大豆 乳	魚 小麦 卵 大豆 乳	鶏肉 大豆 小麦 乳	鶏肉 大豆 小麦 乳	鶏肉 大豆 小麦 乳	鶏肉 大豆 小麦 乳
	主菜 Main dish B	鯖の味噌煮 490円	白身魚フライタルタルソース 490円	鶏肉の味噌焼き 530円	八宝菜 490円	鶏天チリソース 530円	鶏天チリソース 530円	鶏天チリソース 530円	鶏天チリソース 530円	鶏天チリソース 530円	鶏天チリソース 530円	鶏天チリソース 530円	鶏天チリソース 530円	鶏天チリソース 530円
		Simmered mackerel with miso	Deep-fried white fish with tartar sauce	Grilled chicken with miso	Happosai: Stir-fried vegetables and meat in starchy sauce	Chicken tempura with chili sauce	Chicken tempura with chili sauce	Chicken tempura with chili sauce	Chicken tempura with chili sauce	Chicken tempura with chili sauce	Chicken tempura with chili sauce	Chicken tempura with chili sauce	Chicken tempura with chili sauce	Chicken tempura with chili sauce
		鯖 大豆 小麦 卵	魚 小麦 卵 大豆 乳	鶏肉 大豆 小麦	豚肉 鶏肉 小麦 大豆 乳	鶏肉 小麦 大豆 卵 乳 小麦 大豆	鶏肉 小麦 大豆 卵 乳 小麦 大豆	鶏肉 小麦 大豆 卵 乳 小麦 大豆	鶏肉 小麦 大豆 卵 乳 小麦 大豆	鶏肉 小麦 大豆 卵 乳 小麦 大豆	鶏肉 小麦 大豆 卵 乳 小麦 大豆	鶏肉 小麦 大豆 卵 乳 小麦 大豆	鶏肉 小麦 大豆 卵 乳 小麦 大豆	鶏肉 小麦 大豆 卵 乳 小麦 大豆
丼 Bowl	カルビクッパ 490円	鶏の照り焼き丼 490円	かつめし 490円	かき揚げ丼 490円	ポークハヤシライス 490円	ポークハヤシライス 490円	ポークハヤシライス 490円	ポークハヤシライス 490円	ポークハヤシライス 490円	ポークハヤシライス 490円	ポークハヤシライス 490円	ポークハヤシライス 490円	ポークハヤシライス 490円	
	Kalbi kukpap	Teriyaki chicken bowl	Katsumeshi	Mixed vegetable and shrimp tempura bowl	Hashed pork rice	Hashed pork rice	Hashed pork rice	Hashed pork rice	Hashed pork rice	Hashed pork rice	Hashed pork rice	Hashed pork rice	Hashed pork rice	
	豚肉 卵 大豆 小麦 牛肉	鶏肉 大豆 小麦	豚肉 小麦 卵 大豆	海老 小麦 卵 大豆 魚 鯖 りんご	豚肉 小麦 大豆 乳 りんご バナナ	豚肉 小麦 大豆 乳 りんご バナナ	豚肉 小麦 大豆 乳 りんご バナナ	豚肉 小麦 大豆 乳 りんご バナナ	豚肉 小麦 大豆 乳 りんご バナナ	豚肉 小麦 大豆 乳 りんご バナナ	豚肉 小麦 大豆 乳 りんご バナナ	豚肉 小麦 大豆 乳 りんご バナナ	豚肉 小麦 大豆 乳 りんご バナナ	豚肉 小麦 大豆 乳 りんご バナナ
夕食	白身魚の南蛮漬け 490円	煮込みハンバーグ 490円	あじフライ 490円	豚天おろしポン酢 490円	タンドリーチキン 530円	タンドリーチキン 530円	タンドリーチキン 530円	タンドリーチキン 530円	タンドリーチキン 530円	タンドリーチキン 530円	タンドリーチキン 530円	タンドリーチキン 530円	タンドリーチキン 530円	
	Deep-fried white fish drowned in vinegar	Simmered hamburg steak with demi-glace sauce	Deep-fried horse mackerel	Pork tempura with grated radish & ponzu	Tandoori chicken	Tandoori chicken	Tandoori chicken	Tandoori chicken	Tandoori chicken	Tandoori chicken	Tandoori chicken	Tandoori chicken	Tandoori chicken	
	魚 小麦 大豆 卵	牛肉 豚肉 小麦 卵 大豆 乳	魚 小麦 卵 大豆	豚肉 小麦 卵 大豆	豚肉 小麦 大豆 卵	鶏肉 大豆 小麦 乳	鶏肉 大豆 小麦 乳	鶏肉 大豆 小麦 乳	鶏肉 大豆 小麦 乳	鶏肉 大豆 小麦 乳	鶏肉 大豆 小麦 乳	鶏肉 大豆 小麦 乳	鶏肉 大豆 小麦 乳	鶏肉 大豆 小麦 乳
夕食	鶏肉のレモンペッパー焼き 530円	鶏肉の磯辺天ぷら 530円	豚肉の生姜焼き 490円	鯖のレモンペッパー焼き 490円	鶏肉の唐揚げ 530円	鶏肉の唐揚げ 530円	鶏肉の唐揚げ 530円	鶏肉の唐揚げ 530円	鶏肉の唐揚げ 530円	鶏肉の唐揚げ 530円	鶏肉の唐揚げ 530円	鶏肉の唐揚げ 530円	鶏肉の唐揚げ 530円	
	Grilled chicken with lemon & pepper	Chicken tempura with green laver	Grilled pork with ginger	鯖のレモンペッパー焼き	Deep-fried chicken	Deep-fried chicken	Deep-fried chicken	Deep-fried chicken	Deep-fried chicken	Deep-fried chicken	Deep-fried chicken	Deep-fried chicken	Deep-fried chicken	
	鶏肉 大豆 小麦	鶏肉 小麦 大豆 卵	豚肉 大豆 小麦	鯖 大豆	鶏肉 大豆 小麦 乳	鶏肉 大豆 小麦 乳	鶏肉 大豆 小麦 乳	鶏肉 大豆 小麦 乳	鶏肉 大豆 小麦 乳	鶏肉 大豆 小麦 乳	鶏肉 大豆 小麦 乳	鶏肉 大豆 小麦 乳	鶏肉 大豆 小麦 乳	
麺	かけうどん/そば 300円	かけうどん/そば 300円	かけうどん/そば 300円	かけうどん/そば 300円	かけうどん/そば 300円	かけうどん/そば 300円	かけうどん/そば 300円	かけうどん/そば 300円	かけうどん/そば 300円	かけうどん/そば 300円	かけうどん/そば 300円	かけうどん/そば 300円	かけうどん/そば 300円	
	Kake Udon / Soba	Kake Udon / Soba	Kake Udon / Soba	Kake Udon / Soba	Kake Udon / Soba	Kake Udon / Soba	Kake Udon / Soba	Kake Udon / Soba	Kake Udon / Soba	Kake Udon / Soba	Kake Udon / Soba	Kake Udon / Soba	Kake Udon / Soba	
	小麦 そば 大豆 魚	小麦 そば 大豆 魚	小麦 そば 大豆 魚	小麦 そば 大豆 魚	小麦 そば 大豆 魚	小麦 そば 大豆 魚	小麦 そば 大豆 魚	小麦 そば 大豆 魚	小麦 そば 大豆 魚	小麦 そば 大豆 魚	小麦 そば 大豆 魚	小麦 そば 大豆 魚	小麦 そば 大豆 魚	
カレー	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	
	Curry rice	Curry rice	Curry rice	Curry rice	Curry rice	Curry rice	Curry rice	Curry rice	Curry rice	Curry rice	Curry rice	Curry rice	Curry rice	
	小麦 卵 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご バナナ 山芋	小麦 卵 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご バナナ 山芋	小麦 卵 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご バナナ 山芋	小麦 卵 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご バナナ 山芋	小麦 卵 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご バナナ 山芋	小麦 卵 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご バナナ 山芋	小麦 卵 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご バナナ 山芋	小麦 卵 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご バナナ 山芋	小麦 卵 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご バナナ 山芋	小麦 卵 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご バナナ 山芋	小麦 卵 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご バナナ 山芋	小麦 卵 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご バナナ 山芋	小麦 卵 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご バナナ 山芋	小麦 卵 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご バナナ 山芋

暑い日が続いて、「食欲が落ちてしまった」「なんとなく体がだるい」「疲れが抜けにくい」といった症状が出ていないでしょうか。

食事や休息をしっかりととり、十分な体力をつけて暑い夏を乗り切りましょう！

### ■生活での3つの夏バテ予防

1. こまめに水分補給
2. 厚さを避ける
3. 服装には注意



### ■夏バテ予防の4つの栄養素

1. たんぱく質：血や筋肉、体を作るもとになる。〈食材例〉肉、魚、卵、豆類、乳製品、枝豆など
2. ビタミンB1：糖質をエネルギーに変える。〈食材例〉豚肉、うなぎ、玄米、豆腐など
3. ミネラル：汗と共にミネラルが体から失われる。〈食材例〉海藻類、野菜、果物など
4. ビタミンC：体の免疫力を高めて、疲労回復に働く。〈食材例〉パプリカ、ブロッコリー、キウイフルーツ、いちごなど



※都合により献立を変更させていただく場合があります。



株式会社 メフォス