



8かつのこんだて



株式会社 ココット

けつようび 1	すいようび 3	きんようび 5
ごはん ポークチャップソテー チキンナゲット フロッコリーとエビのサラダ ピピピチーズ 465kcal 14.8g	ごはん チンジャオロース ほたてふうみフライ ひじきのサラダ パイナップル 435kcal 12.3g	キーマカレー あげかぼちゃ ほうれんそうとツナサラダ グレープフルーツ 485kcal 12.5g
8	10	12
ゆかりごはん ヒレカツ てりやきミートボール スパゲティソテー きゅうりとわかめのすのもの フルーツ (かん) 409kcal 14.9g	ふりかけごはん エビカツ えだまめしゅうまい こぶきいも ラタトゥイユ なし 421kcal 9.1g	
15	17	19
	ごはん ぶたにくパンこやき ミートボールケチャップ スパゲティソテー ごぼうきんぴら おうとう (かん) 461kcal 13.4g	ふりかけごはん メンチカツ ロールたまごやき ボイルキャベツ きりぼしだいこんしおこぶあえ パイナップル 438kcal 11.1g
22	24	26
ごはん とりにくのしおこうじやき もちさくポテト えだまめ あつあげのチャンフル ミニゼリー 500kcal 14.1g	ごはん サーモンフライ ウィンナー チンゲンサイソテー とうがんととほろに パイナップル 408kcal 11.7g	いるかルームのみ ゆかりごはん イタリアンハンバーグ おからポテト にんじんグラッセ インゲンサラダ オレンジ 474kcal 10.5g
29	31	
いるかルームのみ わかめごはん とりのたつたあげ ロールたまごやき カレースパゲティ ひじきのごもくに パイン (かん) 448kcal 11.0g		

kcal=エネルギー/g=タンパク質

夏バテ予防で暑さに負けない！

暦の上では立秋（8月7日）となりましたが、暑さはまだまだ続きます。暑さに負けない体力をつけられるよう十分な睡眠とバランスのとれた食事をこころがけましょう！

脱水・夏バテ対策

水分補給は1日に大人は約2ℓ、幼児は約1～1.5ℓ程度必要といわれています。

*のどが渇いたと感じる前に水やお茶をこまめにのみましょう（子供はのどが渇いたと感じにくいので水筒などに入れて近くに置いてあげると飲み忘れ防止にもなります）

*スポーツドリンクやジュースには糖が含まれているのでとりすぎに注意しましょう。

*コーヒーや濃いお茶に含まれているカフェインは利尿作用があるため水分補給にはあまり適しません。

夏バテ予防の食事

必要な栄養をとるため、毎日3食とりましょう。主食・主菜・副菜を揃えバランスよく食べることが大切です

※仕入れ等の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※魚は、骨取りを使用していますが、お子様には「魚には骨があるよ」とお知らせください

株式会社 ココット