

月		火		水		木		金		土										
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B									
 <p>新しい時代『令和』が始まり1か月がたちました。そして、いよいよ梅雨の季節がやってきました。 梅雨の時期に、いろいろな体調不良で悩まれることはありませんか？頭痛、めまい、倦怠感、身体の冷えなどなど…。 実は梅雨の時期はとても体調を崩しやすい気候です。日々の生活の中にしっかりと『梅雨の健康対策』を取り入れていきましょう！</p> <p>○食事 体調不良により体力低下やだるさを感じる梅雨時にはビタミンB群を摂取するとよいでしょう。 主に玄米、豚もも肉・ロース肉、紅鮭に多く含まれています。</p> <p>○睡眠 快眠のために最適とされる環境は気温26度以下 湿度50～60%です。エアコンを上手に活用しましょう。 エアコンのつけっぱなしで体を冷やさないようタイマー機能を使うことも大切です。</p> <p>○運動 体の中に余分な水分の溜まりやすい梅雨の時期は、適切な運動を行うことが大切です。 おすすめは筋トレとストレッチ。1日10分の運動を取り入れてみてください。</p> 										1										
										オムライス	御飯	ピーナツ和え		カジキの生姜ソテー		スパゲティサラダ		かぶのスープ		果物
										590kcal	422kcal	塩分3.9		塩分3.2						
3		4		5		6		7		8										
御飯 野菜の豚肉巻きソテー 真鯛の西京焼き ポテトサラダ 実だくさん汁 果物		御飯 牛肉の柳川風 エビフライ 五色なます 味噌汁 果物		御飯 鮭の照り焼き チキン南蛮 五目ひじき 味噌汁 果物		御飯 マーボー豆腐 カレイのポン酢蒸し 棒々鶏 ワンタンスープ 杏仁豆腐		ビーフカレー 御飯 漬物 白身魚のフライ トマトのサラダ 野菜スープ 果物		御飯 和風つくね 金目鯛の酒蒸し 高野豆腐の煮物 味噌汁 果物										
487kcal	475kcal	534kcal	510kcal	373kcal	602kcal	525kcal	390kcal	606kcal	627kcal	450kcal	393kcal									
塩分2.2	塩分2.3	塩分2.3	塩分1.9	塩分2.6	塩分4.9	塩分4.6	塩分3.2	塩分4.4	塩分2.8	塩分2.7	塩分1.8									
10		11		12		13		14		15										
御飯 揚げ鱈の野菜あんかけ おろしハンバーグ 芥子和え 吉野汁 果物		御飯 鶏肉のトマト煮 タラの香草フライ キャベツのさっと煮 きのこスープ 果物		御飯 カジキの竜田揚げ 鶏肉の梅しそ焼 ジャガイモの煮物 味噌汁 果物		御飯 親子煮 鯖のきのこあんかけ ホタテのマリネ 味噌汁 果物		御飯 ロールキャベツ サーモンのパン粉焼き きのこアスパラのソテー 南瓜のポタージュ 果物		御飯 チンジャオロース かに玉 焼売 わかめスープ 果物										
457kcal	522kcal	459kcal	385kcal	485kcal	463kcal	450kcal	517kcal	646kcal	560kcal	481kcal	467kcal									
塩分2.2	塩分2.5	塩分2.6	塩分2.4	塩分2.1	塩分3.2	塩分3.6	塩分3.0	塩分2.5	塩分2.0	塩分3.7	塩分3.9									
17		18		19		20		21		22										
御飯 カレイの金山寺味噌焼き 肉団子の酢豚風 南瓜のサラダ 味噌汁 果物		三色丼 御飯 お茶福豆 鮭の粕漬け焼き 揚げ出し豆腐 味噌汁 果物		御飯 マーボー茄子 鱈のみぞれあんかけ 酢の物 味噌汁 果物		御飯 豚肉のごまだれ和え 鮭の南蛮漬け 梅和え 味噌汁 果物		カツ丼 御飯 浅漬 蒸し魚の野菜あんかけ 大根サラダ 味噌汁 果物		御飯 ポテトコロッケ 赤魚のみぞれ煮 磯和え 豚汁 果物										
443kcal	568kcal	652kcal	420kcal	337kcal	415kcal	350kcal	480kcal	584kcal	317kcal	601kcal	387kcal									
塩分2.6	塩分2.8	塩分3.0	塩分1.7	塩分3.2	塩分2.6	塩分2.3	塩分3.3	塩分4.2	塩分2.6	塩分2.5	塩分2.4									
24		25		26		27		28		29										
御飯 鱈の梅煮 ヒレカツ 切り干し大根の煮物 味噌汁 果物		御飯 鯖の塩焼き 茄子のはさみ揚げ 肉じゃが 味噌汁 果物		御飯 金目鯛の煮つけ 鶏のネギソースかけ 長芋とオクラの梅和え 味噌汁 果物		ちらし寿司 御飯 浅漬 カレイの蒲焼風 がんもどきの煮物 清汁 果物		御飯 鯛の梅しそフライ 鶏肉のごまみそ焼き 煮浸し けんちん汁 果物		枝豆御飯 鶏団子と野菜の煮物 鱈の西京焼き 青菜と海老の炒め物 味噌汁 果物										
375kcal	431kcal	482kcal	603kcal	368kcal	414kcal	495kcal	434kcal	2kcal	408kcal	429kcal	410kcal									
塩分2.6	塩分2.1	塩分2.1	塩分5.4	塩分2.3	塩分2.6	塩分3.9	塩分2.7	塩分3.0	塩分2.6	塩分3.6	塩分2.4									