



Table with columns: 日, 献立名, 主な材料と体の中での働き (Energy, Body building, Balance), 栄養価. Rows include meals like カレーライス, コーンスープ, 中華ぱりぱり麺, etc.

栄養価の平均(常食) エネルギー: 718 kcal たんぱく質: 30.7g 脂質: 23.6g 食塩: 2.5g
※ 事情により献立を変更することがあります。加工品は品名を表示しています。原材料はお問い合わせください。
※ 配慮食では、食形態に合わせ、常食とは別の食材を使用することがあります。
※ 栄養価計算に使用している『日本食品標準成分表』が改訂になり、エネルギー計算方法が変更になりました。それに伴い、エネルギー量が少なくなっていますが、提供量に変更はありません。



Table with columns: 日, 献立名, 主な材料と体の中での働き (Energy, Body building, Balance), 栄養価. Rows include meals like サンドパン, 鶏肉のガーリック焼き, ミネストローネ, etc.

朝食を食べよう



生活リズムを整えよう!



ながいようで、あつという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかつたりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりとお眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。



朝日を浴びよう