

2025 年 8 月 献立表

(有)かたおか

熱中症の予防には水分補給だけでなく、栄養も大切です！



疲労回復効果のあるビタミンB1（豚肉・大豆・玄米など）、抗酸化作用のあるビタミンC（パプリカ・じゃがいも・キウイなど）、疲労の原因となる乳酸が溜まるのを防ぐクエン酸（柑橘類・梅干し・酢など）があります。



カリウムも汗と一緒に失われるため野菜や果物を食べましょう。

バランスのとれた食事が熱中症の予防になります。



1	金	豚丼風煮	炒め煮	スパゲティ	和え物	363kcal	3.0g	
2	土							
3	日							
4	月	とり天 甘辛しょうがタレ	炒め物	ソテー	和え物	330kcal	3.4g	
5	火	夏野菜と豚肉の塩炒め	煮物	サラダ	和え物	402kcal	3.1g	
6	水	ハンバーグ	エビフライ	炒め煮	サラダ	408kcal	3.6g	
7	木	鶏の唐揚げ	サバの南部焼き	炒め物	煮物	385kcal	3.2g	
8	金	とんかつ	キーマカレー	サラダ	炒め煮	444kcal	3.6g	
9	土							
10	日							
11	月	★ 山の日 ★						
12	火							
13	水							
14	木							
15	金							
16	土							
17	日							
18	月	ハンバーグ シャリアビンソース	煮物	ソテー	サラダ	372kcal	3.3g	
19	火	胡麻しゃぶ風	サバの竜田揚げ	麻婆豆腐	煮物	411kcal	3.3g	
20	水	チーズササミフライ	炒め煮	サラダ	煮物	407kcal	2.6g	
21	木	ポークジンジャー	煮物	ソテー	和え物	373kcal	3.0g	
22	金	とり天 チリソース	ソテー	炒め煮	和え物	333kcal	3.0g	
23	土							
24	日							
25	月	チキンのマスタードソース	炒め物	サラダ	煮物	349kcal	3.7g	
26	火	キャベツメンチカツ	サバの味噌焼き	炒め煮	ソテー	399kcal	3.3g	
27	水	ピリ辛スタミナ焼き肉	旨煮	サラダ	炒め煮	358kcal	2.7g	
28	木	チキン竜田	煮物	和え物	ソテー	414kcal	3.8g	
29	金	ソースカツ	煮物	サラダ	和え物	353kcal	3.2g	
30	土							
31	日							

休み

※ 栄養表示は副食のみです。（参考：ご飯1人分、約230g相当の栄養価は359kcalです。）

※ お好みで使用される調味料、香辛料などの栄養価は含みません。

※ 仕入れの都合上、変更になることがあります。予めご了承ください。