

# 7月の トモ弁



暑い夏を元気に過ごそう！！

夏バテを防ぐ食事のポイント

- ①夏野菜バランスよく食べよう
- ②鉄分不足に注意
- ③香味野菜で食欲が増す工夫を！
- ④納豆、豚肉、うなぎで疲労回復
- ⑤胃腸に優しい食事を

また、水分補給をしっかりと行い夏バテに十分に注意しましょう。



●ごはん(1人分250g=420kcal) ●ごはん大(1人分350g=588kcal)

<b>7/1</b> 月 エネルギー 351kcal 塩分 3g	海老カツ & イカフライ	<b>7/2</b> 火 エネルギー 406kcal 塩分 2.7g	唐揚げ	<b>7/3</b> 水 エネルギー 472kcal 塩分 4.6g	豚カツ カレーソース	<b>7/4</b> 木 エネルギー 340kcal 塩分 2.3g	鮭塩焼き & かき揚げ	<b>7/5</b> 金 エネルギー 286kcal 塩分 4.2g	NEW ホタテの クリームコロッケ
<b>7/8</b> 月 エネルギー 371kcal 塩分 3g	味噌カツ	<b>7/9</b> 火 エネルギー 236kcal 塩分 1.9g	照り焼き チキン	<b>7/10</b> 水 エネルギー 319kcal 塩分 2.3g	ハンバーグ & エビフライ	<b>7/11</b> 木 エネルギー 456kcal 塩分 1.8g	秋刀魚煮付け & 串カツ	<b>7/12</b> 金 エネルギー 335kcal 塩分 2.3g	チキン竜田 野菜卸ソース
<b>7/15</b> 月 エネルギー 塩分	祝日	<b>7/16</b> 火 エネルギー 337kcal 塩分 3.1g	NEW 青椒肉絲 & 春巻き	<b>7/17</b> 水 エネルギー 408kcal 塩分 1.8g	油淋鶏	<b>7/18</b> 木 エネルギー 334kcal 塩分 2.1g	ハンバーグ & あんかけ スパゲティ	<b>7/19</b> 金 エネルギー 334kcal 塩分 2.7g	鯖幽庵焼き & ササミフライ
<b>7/22</b> 月 エネルギー 327kcal 塩分 3.2g	Good! 鰯南蛮漬け & ミートオムレツ	<b>7/23</b> 火 エネルギー 349kcal 塩分 3g	ビビンバ & 大判肉包み	<b>7/24</b> 水 エネルギー 353kcal 塩分 2.5g	フィッシュフライ タルタルソース	<b>7/25</b> 木 エネルギー 387kcal 塩分 3.3g	Good! エビチリ豆腐 & イタリアンオムレツ	<b>7/26</b> 金 エネルギー 420kcal 塩分 2.7g	鯖西京焼き & チキンカツ
<b>7/29</b> 月 エネルギー 281kcal 塩分 2.6g	店長おすすめ!! チーズ IN ハンバーグ	<b>7/30</b> 火 エネルギー 319kcal 塩分 1.7g	ヒレカツ	<b>7/31</b> 水 エネルギー 273kcal 塩分 3.4g	Good! 鶏肉塩焼き 卸ポン酢	ご注文はこちらま 0120-598-551 0598-60-0111		together & tomorrow 株式会社 トモ	