

水分補給のポイント

①のどが渇く前に飲みましょう。



②外出するときや、運動するときには飲み物を持っていきましょう。



③寝る前、起床時、運動中及びその前後、入浴前後も水分補給を心がけましょう。



Table for days 1 (水), 2 (木), and 3 (金). Each day lists menu items like 牛乳, ごはん, アシドミルク, and 麻婆豆腐, along with their ingredients and nutritional values.

Table for days 6 (月), 7 (火), 8 (水), 9 (木), and 10 (金). Each day lists menu items like 牛乳, ごはん, 夏野菜のカレーライス, and 豚肉のから揚げ, along with their ingredients and nutritional values.

Table for days 13 (月), 14 (火), 15 (水), 16 (木), and 17 (金). Each day lists menu items like 牛乳, ごはん, 親子丼, and 豚肉のポンド炒め, along with their ingredients and nutritional values.

Table for days 20 (月), 21 (火), 22 (水), 23 (木), and 24 (金). Each day lists menu items like 牛乳, ごはん, 敬老の日, and 秋分の日, along with their ingredients and nutritional values.

Table for days 27 (月), 28 (火), 29 (水), and 30 (木). Each day lists menu items like 牛乳, ごはん, さんまのみぞれあんかけ, and 和風ハンバーグ, along with their ingredients and nutritional values.

※栄養価は、左からエネルギー (kcal)、たんぱく質 (g)、脂質 (g) の順に記載しています。

Summary table with columns: (文部科学省基準), エネルギー (830kcal), たんぱく質 (27~42g), 脂質 (18~28g).