

# 味だより



- ◆ご注文は、9時30分までお願い致します。  
(9時30分以降の変更・キャンセルはお断りします)
- ◆仕入れの都合により、献立の一部を変更する場合がございますので、ご了承下さい
- ◆添加物を使用していないため、直射日光を避け涼しい所に置き14時までにお召上がり下さい
- ◆土曜・日曜・祝日はパック弁当になります。
- ◆並食に 1品 足してある物が上食となります

\* 麺にはおにぎり又は稲荷すしが付きます。  
麺のみの単品はありません。  
\* ほぐし水(パック)がついてますので  
麺にかけてお使い下さい

会津産の米で  
お届けしております  
16穀米は国産を使用しています

花ぶさ 桐生店  
☎(0277)52-6699代  
FAX)0277-52-6680

R6	並食弁当	上食	ヘルシー弁当	冷たい麺類	どんぶり	R6	並食弁当	上食	ヘルシー弁当
7月	メンチカツ		鶏肉のタンドリー焼き 菜の花と桜えびの和え物	月 天ぷらうどん	ソースカツ丼	7月	えびカツ さばのみそ焼き		豚肉の生姜焼き ポテトサラダ
22	ひじきと高野豆腐の煮物	鶏肉とにんにくの芽の中華炒め	茄子のミートソース しらたきのピリ辛煮	おにぎり(こぶ)	カロリー- 738Kcal 食塩 3.8グラム	29	菜の花ときのこの和え物	ガパオ炒め	ほうれん草とホタテのソテー 信田煮
(月)	きゅうりとイカの中華サラダ 753kcal	824kcal	乱切りれんこんと人参の炒り煮 645kcal			(月)	もやしと人参ナムル 878kcal	939kcal	きゅうりとお麩の酢の物 645kcal
23	チキンカツ 鮭の塩焼き		豚肉の梅焼き ブロッコリー コーン 人参の甘煮	火 つけめん	鳥の甘辛丼	30	オムレツの青のりフリッター		白身魚のホイル焼き 茄子のフライ
(火)	玉ねぎと豚肉のトマト炒め	春雨とシーフードの中華サラダ	大根とイカの煮物 さつま揚げ煮	(味噌)	カロリー- 1096Kcal 食塩 3.1グラム	(火)	麻婆茄子	ひよこ豆のトマト煮	さつま芋の黒ゴマあん 長芋のわさび和え
	つきこんのおかか和え 867kcal	965kcal	マロニーサラダ 659kcal	おにぎり(梅)			さしみこんにゃくの青しそサラダ 829kcal	951kcal	さしみこんにゃくの青しそサラダ 565kcal
24	イカフライ		さばの七味焼き モロヘイヤと枝豆のお浸し	水 たぬきうどん	カツカレー	31	アジフライ		十六穀米 鶏肉のハニーマスタードソース
(水)	大根と桜えびの煮物	ロールキャベツイタリアン	きんぴらごぼう ビーフンの海鮮ソテー	稲荷付き	カロリー- 799Kcal 食塩 3.0グラム	(水)	春雨とひき肉の炒め煮	774kcal	春雨とひき肉の炒め煮 小松菜の酢味噌和え
	ブロッコリーのわさびの醤油和え 800kcal	860kcal	がんものみぞれ煮 厚焼き玉子 655kcal				きゅうりとくらげの和え物 716kcal	774kcal	きのこ玉ねぎの胡麻ドレ和え かに焼売 614kcal
25	肉団子の酢豚風		和風ハンバーグ かぼちゃのカレー煮	木 天ぷらそば	鳥重	8月	鶏の唐揚げ		カニクリームコロッケ いんげんと桜えびソテー
(木)	里芋と人参の白煮	かぼちゃのカレー煮	スナックエンドウとイカのソテー ふきと高野豆腐の煮物	おにぎり(こぶ)	カロリー- 869Kcal 食塩 3.3グラム	1	蓮根と豚肉のオイスター炒め	1063kcal	ロールキャベツイタリアン ぜんまいの煮つけ
	わかめとコーンのバンバンジー 827kcal	902kcal	わかめとコーンのバンバンジー 676kcal			(木)	カリフラワーの柚子胡椒和え 926kcal		春菊と人参の白和え 615kcal
26	豚肉の生姜焼き		ささみのピカタ 冬瓜のかにあんかけ	金 冷し中華	玉子カツ丼		ポークカレー		酢豚風 ブロッコリーの塩ゆで
(金)	切干大根の炒り煮	揚げ出し豆腐の葱ソース	切干大根の炒り煮 玉こんにゃくの煮しめ	おにぎり(梅)	カロリー- 990Kcal 食塩 2.4グラム	2	ひれかつ	839kcal	里芋と人参の白煮 セロリとこんにゃくの和え物
	いんげんの胡麻和え 897kcal	1013kcal	まぐろとひじきの中華サラダ 626kcal			(金)	ポテトサラダ 779kcal		梅酢大根とおくらの和え物 634kcal
27	ソースかつ丼					3	のり弁		
(土)	前日注文の予約制 (パック弁当)	サラダパック				(土)	前日注文の予約制 (パック弁当)	サラダパック	

唐揚げ弁当  
月～金  
常時販売商品



当日のご注文受付時間は

8:30～9:30

となっております。

9:30以降のご変更はお断りする場合がございます

注)FAX注文は余裕を持った送信のご協力をお願いします

(TEL) 0277-52-6699 (FAX) 0277-52-6680



HP  
2週間ごとの献立掲載  
Instagram  
Facebookに飛べます



Instagram  
毎日8:45ごろに  
当日のお弁当を  
日替わりで投稿



Facebook  
群馬病院提供の  
日替わり定食を投稿

当日、9:30までどのメニューもお選びいただけます。  
ぜひ、メニュー選びにお役立てください!!

## Wメイン始めました



魚メニューだとちょっと物足りないな...  
そんなお客様の声にお応えして  
魚+揚げ物のWメイン始めました。  
ぜひ、お試しください!!



7/23(火)  
チキンカツ  
+  
鮭の塩焼き



7/29(月)  
えびカツ  
+  
さばのみそ焼き

写真はイメージです

栄養士コラム

NO.9

今年の5月6月は、梅雨入りよりも先に厳しい暑さが続く  
という異常気象に見舞われました。

特に桐生市界隈の北関東平野部は日本でも有数の暑い街ですので、  
身体が暑さに慣れる前の気温上昇には堪えた方も多かったのでは?と、思います。  
本格的な夏の到来前に、すでに熱中症で緊急搬送される人も急増しています。

熱中症になる主な原因の1つは、水分・栄養素の摂取不足です。  
おおまかに分類すると、次の3つの要因によって生じます。



- ① 大量の汗をかく事による体力消耗と、屋内外の温度差による体力ダメージ。
- ② 大量に汗をかく事による、水分・ミネラルの喪失。
- ③ 食欲不振・栄養バランスの偏りによる、胃腸の不調、また消化機能の低下。

暑さにカラダを慣らすという『暑熱順化』ができていないと、  
熱中症になりやすいそうです。  
『暑熱順化』ができていれば、熱を放散しやすく体温が上昇しにくくなるため  
熱中症になりにくいそうです。

上記①から③の要因を踏まえた上で、暑さに負けない身体作りをしていきましょう。

次回のコラムでは、『暑熱順化』のポイントをご説明いたします。

