

食べて 夏バテ予防！



夏バテにならないために

1. バランスよく食べよう！

1日2回、「主食+主菜+副菜」をそろえて食べよう！

2. こまめに水分を補給しよう！

1日に必要な水分約2.5ℓを目安に補給しよう！

食堂で、バランスの良いメニューを
取り揃えてお待ちしております。



定食1食分で
約350mlの水分を
補給することができます！



写真はイメージです

ンラレピ

シダックスの管理栄養士が監修した
1週間分の献立を365日お届けします。
お弁当にも活用できるおかずが満載！

夏バテ対策 レシピ集

