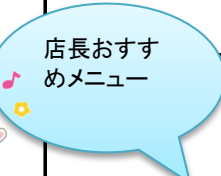


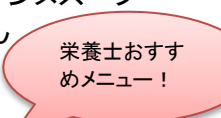

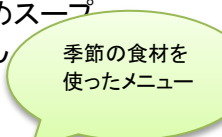








# 今週の献立表

【平成27年3月30日～平成27年4月5日】

	3月30日 (月)	3月31日 (火)	4月1日 (水)	4月2日 (木)	4月3日 (金)	4月4日 (土)	4月5日 (日)
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 塩ます</li> <li>* 出し巻き卵</li> <li>* 切干大根の煮物</li> <li>☆しめじとわかめのサラダ</li> <li>☆フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* あじの開き</li> <li>* ミートオムレツ</li> <li>* 里芋煮</li> <li>☆おかか和え</li> <li>☆フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 塩さば</li> <li>* 炒り卵</li> <li>* 切り昆布の煮物</li> <li>☆3色サラダ</li> <li>☆フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 塩ます</li> <li>* ゆで卵</li> <li>* ひじきと大豆の煮物</li> <li>☆ちりめんじゃこときゅうりの酢の物</li> <li>☆フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* ししゃも</li> <li>* 出し巻き卵</li> <li>* ベーコンポテト</li> <li>☆お浸し</li> <li>☆フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* あじの開き</li> <li>* ミートオムレツ</li> <li>* 里芋煮</li> <li>☆しめじとわかめのサラダ</li> <li>☆フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 塩ます</li> <li>* ゆで卵</li> <li>* 切干大根の煮物</li> <li>☆3色サラダ</li> <li>☆フルーツ</li> </ul>
食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物or佃煮</li> <li>・味のりorふりかけ</li> <li>・手作りパン</li> <li>・マーガリン</li> <li>・ジャム</li> <li>・牛乳</li> </ul> 			<ul style="list-style-type: none"> <li>共</li> <li>調理師おすすめメニュー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>通</li> <li>NEW!</li> </ul>	<p>4月4日</p>  <p>あんぱんの日</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>季節の食材を使ったメニュー</li> </ul>
昼	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 鶏のレモンじょうゆ焼き</li> <li>* れんこんと枝豆のふっくら揚げ</li> <li>* 八宝菜</li> <li>* 花野菜炒め</li> <li>☆グリーンサラダ</li> <li>☆フルーツのカルピス和え</li> <li>・わかめスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 焼き肉風野菜炒め</li> <li>* コーンコロッセ</li> <li>* 鶏とブロッコリーのグラタン風</li> <li>* がんも入り煮浸し</li> <li>☆ポパイサラダ</li> <li>☆フルーツ寒天</li> <li>・ペイザンヌスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>* カラフル青椒肉絲</li> <li>* 海老mixフライ</li> <li>* 鶏とアスパラの塩炒め</li> <li>* 里芋の中華煮</li> <li>☆グリーンサラダ</li> <li>☆フルーツポンチ</li> <li>・卵スープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 白身魚の野菜あんかけ</li> <li>* れんこんと枝豆のふっくら揚げ</li> <li>* ラザニア風マカロニ</li> <li>* 鶏とカシューナッツの炒め物</li> <li>☆中華和え</li> <li>☆フルーツのカルピス和え</li> <li>・すまし汁</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 皿うどん</li> <li>* 揚げしゅうまい</li> <li>* 花野菜炒め</li> <li>* 豚肉ともやしの炒め物</li> <li>☆切干大根と青菜のごま和え</li> <li>☆フルーツ</li> <li>・わかめスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 鶏肉とブロッコリーのごま味噌炒め</li> <li>* 豆乳コロッセ(きのこ入り)</li> <li>* チリコンカン</li> <li>* ほうれん草ともやしとコーンのソテー</li> <li>☆春雨サラダ(かに風味)</li> <li>☆フルーツ寒天</li> <li>・ペイザンヌスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 筍ごはん</li> <li>* いわしフライ</li> <li>* ラザニア風マカロニ</li> <li>* 八宝菜</li> <li>☆菜の花の辛子和え</li> <li>☆フルーツ白玉</li> <li>・春のお吸い物</li> <li>・漬物</li> </ul> 
夕	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 豚肉のスパイス炒め</li> <li>* パリパリ春巻き</li> <li>* 筑前煮</li> <li>* 鶏と白菜のピーナッツ炒め</li> <li>☆ごま酢和え</li> <li>☆フルーツポンチ</li> <li>・ワンタンスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>* ビーフシチュー</li> <li>* アメリカンドッグ</li> <li>* キャベツと魚肉ソーセージのソース炒め</li> <li>* インゲンと糸こんにゃくの炒り煮</li> <li>☆おくらとコーンのサラダ</li> <li>☆フルーツ白玉</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>* ロールキャベツのコンソメ煮</li> <li>* 皮付きポテト</li> <li>* シンガポールビーフン</li> <li>* イカとニンニクの芽と筍の辛味炒め</li> <li>☆豆豆サラダ</li> <li>☆フルーツカクテル</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 鶏すき</li> <li>* 南瓜コロッセ</li> <li>* 海老とアスパラのスイートマヨ炒め</li> <li>* きのこと青菜の麻婆炒め</li> <li>☆ツナとわかめの和え物</li> <li>☆フルーツトロピカル</li> <li>・にゅうめん 4月2日</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 鯖のゆかり焼き</li> <li>* ミニドッグ</li> <li>* 焼き肉風野菜炒め</li> <li>* 炒り鶏</li> <li>☆おくらとコーンのサラダ</li> <li>☆フルーツ杏仁</li> <li>・かき玉汁</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 豚肉の生姜焼き</li> <li>* パリパリ春巻き</li> <li>* オークランドポテト</li> <li>* がんも入り煮浸し</li> <li>☆梅肉和え</li> <li>☆フルーツポンチ</li> <li>・中華風コーンスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 牛肉とマッシュルームのマスタード炒め</li> <li>* 天ぷら(2種)</li> <li>* スタミナ肉じゃが</li> <li>* キャベツと魚肉ソーセージのソース炒め</li> <li>☆ポパイサラダ</li> <li>☆フルーツトロピカル</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul> 

## ◆◆◆ 食事が肌の美しさを決める！ ～日焼け対策～ ◆◆◆

\* ホット・ウォーマー  
☆ コールドウォーマー

あなたの肌をコントロールするのは、あなたが選び食べる一栄養素であることをご存じですか？お肌の内側から整えなければ美しくはできません。毎日食べる食品が肌の健康を大きく左右するのです。お肌を美しくするのは、ビタミンA、ビタミンB群、ビタミンC等の各種ビタミンと良質のたんぱく質、ミネラルなどの栄養バランスが整った食事が基本です。

日焼け美肌の大敵！日焼けは、しみやしわの原因になります。肌のためには日光～紫外線～にあたらないことが一番よいのですが、日に焼けそうな時には事前にビタミンC・E、β-カロテンを多く含む食品をとっておくと、しみやしわを防止する効果があります。ただし、いずれも日焼けする前にたっぷりとするのがポイントです！いったん皮膚に変化が起きてしまうと抑制はむずかしいのです。みなさんも日焼けをしそうなときには、これらを実践してはいかがでしょうか？



