








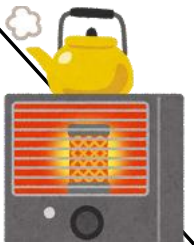



# 今週の献立表

【平成28年1月11日～平成28年1月17日】

	1月11日 (月)	1月12日 (火)	1月13日 (水)	1月14日 (木)	1月15日 (金)	1月16日 (土)	1月17日 (日)
朝 食	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 塩ます</li> <li>* ゆで卵</li> <li>* ウィナーと玉ねぎのソテー</li> <li>☆ 白菜のおかか和え</li> <li>☆ フルーツ</li> <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>	<p>1月11日</p>  <p>鏡開き</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 塩ます</li> <li>* 炒り卵</li> <li>* ウィナーと玉ねぎのソテー</li> <li>☆ 白菜のおかか和え</li> <li>☆ フルーツ</li> <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>* 鯖のみりん焼き</li> <li>* 出し巻き卵</li> <li>* 切干大根の煮物</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> <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>	<p>栄養士おすすめメニュー</p> 	<p>1月16日</p>  <p>禁酒の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 塩ます</li> <li>* 炒り卵</li> <li>* 里芋煮</li> <li>☆ おくらのおかか和え</li> <li>☆ フルーツ</li> <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>
昼 食	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 白身魚のチリソースかけ</li> <li>* ミニアメリカンドッグ</li> <li>* 野菜炒め</li> <li>* こんにゃくと野菜のごま煮</li> <li>☆ かぶとりんごの梅肉和え</li> <li>☆ フルーツ白玉</li> <li>・ コンソメスープ</li> <li>・ ごはん</li> <li>・ 漬物</li> </ul> <p>季節の食材を使ったメニュー</p>	 <p>調理師おすすめメニュー</p>	<p>食事の前に手を洗いましょう!</p> 	<p>NEW</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>* きすの天ぷら</li> <li>* ナポリタンスパゲティ</li> <li>* ツナと野菜のマヨネーズ焼き</li> <li>* 豚肉と大根の煮物</li> <li>☆ 小松菜のピーナッツ和え</li> <li>☆ フルーツポンチ</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> <li>・ 漬物</li> </ul> <p>店長おすすめメニュー</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 豚肉と白菜の中華炒め</li> <li>* パリパリ春巻き</li> <li>* オークランドポテト</li> <li>* ほろほろ大根</li> <li>☆ ポパイサラダ</li> <li>☆ フルーツ寒天</li> <li>・ ワンタンスープ</li> <li>・ ごはん</li> <li>・ 漬物</li> </ul>	
夕 食	<p>祝成人</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 豚ロースのピザソテー職人風</li> <li>* 天ぷら</li> <li>* 肉じゃが</li> <li>* 春雨の炒め物</li> <li>☆ ごぼうサラダ</li> <li>☆ フルーツカクテル</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>* 牛肉と玉ねぎのすき焼き炒め</li> <li>* 皮付きポテト</li> <li>* ミートボールのグラタン風</li> <li>* 八宝菜</li> <li>☆ 3色野菜のおろし和え</li> <li>☆ フルーツトロピカル</li> <li>・ お吸い物</li> <li>・ ごはん</li> <li>・ 漬物</li> </ul>	

◆◆◆ 「頭をよくする栄養素より、バランスよい食事が大事！」 ◆◆◆

\* ホット・ウォーマー  
☆ サラダバー



脳がエネルギー減として使うことができるのはブドウ糖だけです。脳以外の臓器は脂肪をエネルギー源とする酵素を持っているのですが、脳はその酵素がないのです。しかし、「脳のエネルギーがブドウ糖だけ」といっても、糖質ばかりに偏った食事では、脳も体も十分に機能しません。細胞の原料となるたんぱく質、体の機能を調整するビタミンやミネラルなど、さまざまな栄養素を偏りなくとることで、脳や体もスムーズに働きます。

「頭をよくする栄養素」「頭の働きをよくする食品」などよく話題になります。DHA(ドコサヘキサエン酸)に富む魚、レシチンに富む大豆、チロシンを多く含む竹の子などと話題の食品が次々に現れます。確かに、脳が働くためにはそのような成分が必要なことが明らかにされています。けれども、即効性があり、これだけを多くとれば有効、という成分は存在しません。食べた物が脳に到達するまでには数多くの関門を通らなくてはなりません。むやみに多くとった成分が関門を通るじゃまをすることもあります。

頭の働きをよくするには、特定の食品に頼るより、栄養バランスのよい食事を毎日とることが、もっとも大切なのです。