


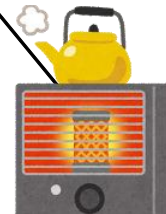






今週の献立表

【平成28年1月25日～平成28年1月31日】

	1月25日 (月)	1月26日 (火)	1月27日 (水)	1月28日 (木)	1月29日 (金)	1月30日 (土)	1月31日 (日)
朝食	<p>1月25日</p>  <p>ホットケーキの日</p> <p>休</p>		<p>1月27日</p>  <p>求婚の日</p>			<p>栄養士おすすめメニュー!</p>	<ul style="list-style-type: none"> * 鯖のみりん焼き * 出し巻き卵 * アスパラベーコン ☆3色サラダ ☆フルーツ
昼食	<p>日本最低気温の日に因み、寒い日にはホットケーキを食べて暖まっておとうと制定されました。</p> <p>所</p>	<p>1月26日</p>  <p>文化財防火デー</p>	<p>1883年(明治16年)、新聞紙上に日本で初めて求婚広告が掲載されたことに由来します。</p>	<p>店長おすすめメニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> * 冬野菜カレー * イカリングフライ * ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き * 青梗菜と丸天のソテー ☆キャベツのレモン和え ☆フルーツ ・わかめスープ ・漬物 <p>NEW!</p>	<p>季節の食材を使ったメニュー</p> 		<p>1月31日</p>  <p>愛妻家の日</p> <p>調理師おすすめメニュー</p>
夕食		<p>1949年(昭和24年)1月26日、奈良法隆寺金堂壁画が漏電火災により焼失しました。また火災の多い時節でもあるので、毎年この日を文化財防火デーとしました。</p>				<ul style="list-style-type: none"> * 鶏つくねのちゃんこ鍋風 * イカ天 * 焼き肉風野菜炒め * ウィンナーとブロッコリーのバジルソテー ☆お吸い物(ゆず風味) ☆フルーツ白玉 ・ごはん ・漬物 	<p>英語のI(アイ)と31(サイ)にかけ毎年1月31日を「愛妻家の日」としました。日本愛妻家協会が制定。</p>

◆◆◆ ほおはピンク色？貧血は健康と美容の大敵！ ◆◆◆

* ホット・ウォーマー

☆コールド・ウォーマー



青白い病的な肌は、貧血の可能性がります。女性に多い鉄欠乏性貧血は、血液中に酸素を運ぶヘモグロビンが減少した状態。女性は月経によって鉄が欠乏しやすいのです。ピンク色の肌を常に保つにはヘモグロビンの材料となる良質なたんぱく質や鉄をしっかりと取りましょう。

鉄には、肉や魚などの赤身肉や内臓に含まれるヘム鉄と、大豆や野菜、海藻、種実類などに含まれる非ヘム鉄があります。非ヘム鉄には、動物性たんぱく質や酸味といっしょにとると吸収が良くなります。

女性は一日に12mg(閉経後は10mg)の鉄が必要です。また、食事中に水分のとりすぎは、胃液をうすめて鉄の吸収を悪くするので気をつけましょう！ 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？