





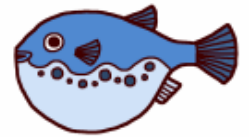







今週の献立表

【平成28年2月8日～平成28年2月14日】

	2月8日 (月)	2月9日 (火)	2月10日 (水)	2月11日 (木)	2月12日 (金)	2月13日 (土)	2月14日 (日)
朝食	<p>2月8日</p>  <p>針供養 休</p>	<p>食事前に手を洗いましょう!</p> 	<p>2月11日</p>  <p>建国記念日</p> <p>調理師おすすめメニュー</p>	<p>2月11日</p>  <p>パレンタインデー、もしくはセントパレンタインデー(St. Valentine's Day)は、2月14日に祝われ、キリスト教の聖人、聖パレンタインにちなんだイベントです。欧米では恋人同士がプレゼントを贈り合う日です。チョコレートを送る習慣は日本限定と思われていますが、実はヨーロッパが起源となっています。</p> <p>店長おすすめメニュー</p>	<p>2月14日</p>  <p>2月14日</p>  <p>聖パレンタインデー</p>	<p>* ししゃもフライ * ミートオムレツ * ウィナーと玉ねぎのソテー ☆ 白菜のおかか和え ☆ フルーツ ・ ごはん ・ 味噌汁 ・ 漬物or佃煮 ・ 味のりorふりかけ ・ 手作りパン ・ マーガリン ・ ジャム ・ 牛乳</p>	
昼食	<p>所</p>	<p>2月9日</p>  <p>ふくの日</p>	<p>「ふ(2)きのとう(10)」の語呂合せ。 1993(平成5)年、宮城県古川市の特産品の販売店「ふるさとプラザ」が制定しました。</p>	<p>* 豚照り弁 * 南瓜コロケ * 五目野菜の甘酢炒め * ほろほろ大根 ☆ ブロッコリーとコーンのサラダ ☆ フルーツ ・ 味噌汁 ・ 漬物</p> <p>季節の食材を使ったメニュー</p>	<p>2月10日</p>  <p>ふきのとうの日</p>	<p>* ビーフストロガノフ * 皮付きポテト * 豚肉と小松菜の和風炒め * 魚肉ソーセージとキャベツのソース炒め ☆ ごま酢和え ☆ フルーツトロピカル ・ わかめスープ ・ ごはん ・ 漬物</p>	<p>2月10日</p>  <p>河豚の日(ふぐの日)。 1981(昭和56)年に下関ふく連盟が制定しました。「ふ(2)く(9)」の語呂合せ。下関では、河豚を「ふく」と発音し「福」と同音であることから、縁起の良い魚と</p>
夕食	<p>日</p>	<p>河豚の日(ふぐの日)。 1981(昭和56)年に下関ふく連盟が制定しました。「ふ(2)く(9)」の語呂合せ。下関では、河豚を「ふく」と発音し「福」と同音であることから、縁起の良い魚と</p>	<p>2月10日</p>  <p>ふきのとうの日</p>	<p>2月10日</p> 	<p>* ビーフストロガノフ * 皮付きポテト * 豚肉と小松菜の和風炒め * 魚肉ソーセージとキャベツのソース炒め ☆ ごま酢和え ☆ フルーツトロピカル ・ わかめスープ ・ ごはん ・ 漬物</p>	<p>2月10日</p> 	

◆◆◆ 「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。