


# 今週の献立表

【平成28年2月22日～平成28年2月28日】

	2月22日 (月)	2月23日 (火)	2月24日 (水)	2月25日 (木)	2月26日 (金)	2月27日 (土)	2月28日 (日)
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>* ししゃもフライ</li> <li>* ミートオムレツ</li> <li>* ミートマカロニ</li> <li>☆ ピーナッツ和え</li> <li>☆ フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* ししゃもフライ</li> <li>* ミートオムレツ</li> <li>* ミートマカロニ</li> <li>☆ ピーナッツ和え</li> <li>☆ フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* あじの開き</li> <li>* ゆで卵</li> <li>* ミートボール煮</li> <li>☆ 3色サラダ</li> <li>☆ フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 鯖のおろし煮</li> <li>* カップエッグ</li> <li>* 金平れんこん</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>* ウィン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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* あじの開き</li> <li>* 炒り卵</li> <li>* ひじき煮</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>* 鯖のおろし煮</li> <li>* カップエッグ</li> <li>* アスパラベーコン</li> <li>☆ お浸し</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>		共		※ホットケーキになります。	通	
	NEW!	NEW!	調理師おすすめメニュー	調理師おすすめメニュー	栄養士おすすめメニュー!	店長おすすめメニュー	NEW!
昼	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 鮭の洋風ホイル焼き</li> <li>* キャベツ入りメンチカツ</li> <li>* 海老とほうれん草の卵炒め</li> <li>* ウィンナーときのこのジャーマンポト風</li> <li>☆ 大根ときゅうりのマヨ和え</li> <li>☆ フルーツ寒天</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>* 鶏肉のあっさり塩焼き</li> <li>* 肉まん</li> <li>* 焼肉風野菜炒め</li> <li>* ひじきと厚揚げの煮物</li> <li>☆ さつま芋のレモン風味のマヨサラダ</li> <li>☆ フルーツ杏仁</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>* 豚照り丼</li> <li>* 南瓜コロッケ</li> <li>* 五目野菜の甘酢炒め</li> <li>* ほろほろ大根</li> <li>☆ ブロッコリーとコーンのサラダ</li> <li>☆ フルーツ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* いわしの梅マヨネーズ焼き</li> <li>* ハムカツ</li> <li>* 豚肉ともやしの炒め物</li> <li>* ポトフ</li> <li>☆ 水菜と大根のサラダ</li> <li>☆ フルーツ白玉</li> <li>・かき玉汁</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 豆腐チゲ</li> <li>* クリームコロッケ</li> <li>* ツナとブロッコリーのマヨ焼き</li> <li>* 春雨とひき肉の炒め物</li> <li>☆ ゆで野菜サラダ</li> <li>☆ フルーツのカルピス和え</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* ミートソースのグラタン風</li> <li>* ミニアメリカンドッグ</li> <li>* 鶏と白菜のピーナッツ炒め</li> <li>* 大豆と豚肉のピリ辛炒め</li> <li>☆ グリーンサラダ</li> <li>☆ フルーツ</li> <li>・野菜スープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 鮭の洋風ホイル焼き</li> <li>* キャベツ入りメンチカツ</li> <li>* 海老とほうれん草の卵炒め</li> <li>* ウィンナーときのこのジャーマンポト風</li> <li>☆ 大根ときゅうりのマヨ和え</li> <li>☆ フルーツ寒天</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>
	2月22日 猫の日				季節の食材を使ったメニュー		
夕	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 豚肉とごぼうのごま味噌煮</li> <li>* 海老mixフライ</li> <li>* 八宝菜</li> <li>* ミートボールのグラタン風</li> <li>☆ れんこんの梅ドレ和え</li> <li>☆ フルーツのカルピス和え</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>* 鱈のみぞれ煮</li> <li>* ささ身チーズフライ</li> <li>* ツナと野菜のマヨネーズ焼き</li> <li>* 豚肉と青菜のピリ辛炒め</li> <li>☆ ポパイサラダ</li> <li>☆ フルーツ白玉</li> <li>・けんちん汁</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* チキンピカタ</li> <li>* 天ぷら(2種)</li> <li>* アラビアータ</li> <li>* 野菜炒め</li> <li>☆ お浸し</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>* マスタード豚カツ</li> <li>* 焼きビーフン</li> <li>* チリコンカーン</li> <li>* 五目金平</li> <li>☆ 3色ナムル</li> <li>☆ フルーツ寒天</li> <li>・お吸い物</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* わかさぎの唐揚げ</li> <li>* スタミナプルコギ</li> <li>* リヨネーズポテト</li> <li>* 炒り鶏</li> <li>☆ オクラとコーンのサラダ</li> <li>☆ フルーツポンチ</li> <li>・にゅうめん</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 牛肉と根菜のドミグラ煮</li> <li>* 皮付きポテト</li> <li>* 豚肉と小松菜の和風炒め</li> <li>* 魚肉ソーセージとキャベツのソース炒め</li> <li>☆ ごま酢和え</li> <li>☆ フルーツトロピカル</li> <li>・わかめスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<p>2月28日</p>  <p>ビスケットの日</p>

\* ホット・ウォーマー  
☆ コールド・ウォーマー



## ◆◆◆ ほおはピンク色？貧血は健康と美容の大敵！ ◆◆◆

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きには、これらを実践してはいかがでしょうか？