









今週の献立表

【平成28年3月7日～平成28年3月13日】

	3月7日 (月)	3月8日 (火)	3月9日 (水)	3月10日 (木)	3月11日 (金)	3月12日 (土)	3月13日 (日)
朝	<ul style="list-style-type: none"> * いわしのおろし煮 * ミートオムレツ * 竹輪ともやしの金平 ☆ しめじとわかめのサラダ ☆ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> * さばみりん焼き * ゆで卵 * ベーコンポテト ☆ おかか和え ☆ フルーツ 			<ul style="list-style-type: none"> * いわしのおろし煮 * ミートオムレツ * 切り昆布の煮物 ☆ 3色サラダ ☆ フルーツ 		<ul style="list-style-type: none"> * ししゃも * 出し巻き卵 * れんこん金平 ☆ ごま和え ☆ フルーツ
食	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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 			<ul style="list-style-type: none"> ・ 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 		<ul style="list-style-type: none"> ・ 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
昼	<ul style="list-style-type: none"> * ハヤシライス * 白身魚のフライ * イカと炒り卵の炒め物 * ひじきとごぼうの煮物 ☆ 千切りキャベツ ☆ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> * あじの竜田揚げ野菜あんかけ * 豚肉と小松菜の和風炒め * ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き * 南瓜のそぼろ煮 ☆ 中華和え ☆ フルーツ杏仁 	<p>3月9日</p> <p>Thankyou!!</p> <p>ありがとうの日</p> 	<ul style="list-style-type: none"> * 鶏肉のキムチみぞれ煮 * リングフライ(2種) * リヨネーズポテト * こんにやくと野菜の炒め物 ☆ 水菜と大根のサラダ ☆ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> * カレー南蛮うどん * 花れんこんの磯辺揚げ * 筍の高菜炒め * 海老とアスパラのスイートマヨ炒め ☆ グリーンサラダ ☆ フルーツポンチ 	<ul style="list-style-type: none"> * 鮭と白菜のクリーム煮 * メンチカツ * 豚肉ともやしの炒め物 * ひき肉と春雨の炒め物 ☆ 小松菜とツナのサラダ ☆ フルーツトロピカル 	<ul style="list-style-type: none"> * 鶏の照り焼き * 南瓜コロッケ * シンガポールビーフン * キムチじゃが ☆ ほうれん草の香り和え ☆ フルーツ白玉
食	<ul style="list-style-type: none"> ・ 野菜スープ ・ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 味噌汁 ・ ごはん ・ 漬物 	<p>3月10日</p> <p>砂糖の日</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・ わかめスープ ・ ごはん ・ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ごはん ・ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ コンソメスープ ・ ごはん ・ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 中華風コーンスープ ・ ごはん ・ 漬物
夕	<ul style="list-style-type: none"> * ロールキャベツ(コンソメ味) * ささ身チーズフライ * ナポリタンスパゲティ * 中華風野菜炒め ☆ ポパイサラダ ☆ フルーツ寒天 	<p>食事の前に手を洗いましょう!</p> 	<ul style="list-style-type: none"> * 白身魚のクリームコーン焼き * 牛肉コロッケ * 野菜炒め * ポトフ ☆ 切干大根と青菜のごま和え ☆ フルーツのカルピス和え 	<p>3月11日</p>  <p>パンダ発見の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> * 牛肉と厚揚げの甘辛炒め * 皮付きポテト * ラザニア風マカロニ * ウィナーとブロッコリーのバジルソテー ☆ おくらとコーンのサラダ ☆ フルーツポンチ 	<p>3月13日</p>  <p>サンドイッチデー</p>	
食	<ul style="list-style-type: none"> ・ 卵スープ ・ ごはん ・ 漬物 			<ul style="list-style-type: none"> ・ にゅうめん ・ ごはん ・ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 味噌汁 ・ ごはん ・ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 漬物 	

◇◆◇ 「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。