



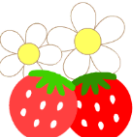



今週の献立表

【平成28年3月28日～平成28年3月6日】

	3月28日 (月)	3月29日 (火)	3月30日 (水)	3月31日 (木)	4月1日 (金)	4月2日 (土)	4月3日 (日)
朝食		<ul style="list-style-type: none"> * 塩さば * 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"> * 塩鮭 * 出し巻き卵 * ウィンナーと玉ねぎのソテー ☆お浸し ☆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"> * あじの開き * 炒り卵 * 切干大根の煮物 ☆ごま和え ☆フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> * ししゃもフライ * 出し巻き卵 * ウィンナーと玉ねぎのソテー ☆ちりめんじゃこときゅうりの酢の物 ☆フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> * 塩さば * ゆで卵 * 切り昆布の煮物 ☆お浸し ☆フルーツ
		<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 	<p>栄養士おすすめメニュー</p>	共	<p>4月1日</p>  <p>エイプリルフール</p>	通	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> * 牛丼 * 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 ・お吸い物 ・漬物 	<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 ・味噌汁 ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 鶏すき * リングフライ(2種) * リヨネーズポテト * こんにゃくと野菜のごま煮 ☆水菜と大根のサラダ ☆フルーツ ・わかめスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 焼きうどん * 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 ☆フルーツカクテ NEW! ・味噌汁 ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 豚肉と春キャベツの甘辛炒め * 玉子サラダコロッケ * ラザニア風マカロニ * 高野豆腐の煮物 ☆もやしとコーンのお浸し ☆フルーツポンチ ・中華スープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 釜飯 * カレーコロッケ * 魚肉ソーセージと青梗菜の炒め物 * 豚と大豆のピリ辛炒め ☆菜の花のごま和え ☆フルーツ白玉 ・お吸い物 ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 鱈のゆかり焼き * ひじきコロッケ * 焼肉風野菜炒め * ポークビーンズ ☆ほうれん草の香り和え ☆フルーツ寒天 ・味噌汁 ・ごはん ・漬物
			<p>店長おすすめメニュー</p>	<p>調理師おすすめメニュー</p>			
夕食	<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 ☆おくらとコーンのサラダ ☆フルーツ寒天 ・卵スープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 豚肉の味噌漬け焼き * 天ぷら(2種) * 焼きビーフン * 炒り鶏 ☆ポパイサラダ ☆フルーツ白玉 ・ペイザンヌスープ ・ごはん ・漬物 	<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 * 八宝菜 * 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 ・にゅうめん ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * チキンのレモンじょうゆ焼き * 海老mixフライ * 豚肉と小松菜の和風炒め * 白菜と厚揚げの煮物 ☆ごぼうサラダ ☆梅肉酢和え ☆フルーツ寒天 ・野菜スープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 鮭のチーズフライ * 焼ビーフン * ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き * 新じゃがと空豆の煮物 ☆おくらサラダ ☆ほうれん草とえのき茸のナムル ☆フルーツトロピカル ・コンソメスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 鶏と野菜五目炒め * 皮付きポテト * ミートボールのグラタン風 * かんもどき入り煮浸し ☆ごぼうサラダ ☆ゆで野菜サラダ ☆フルーツカクテル ・かき玉汁 ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 豚肉生姜焼き * カニクリームコロッケ * ポトフ * 鶏肉とブロッコリーのグラタン風 ☆おくらサラダ ☆ごま酢和え ☆フルーツポンチ ・野菜スープ ・ごはん ・漬物
							

◆◆◆ 食事が肌の美しさを決める！ ～日焼け対策～ ◆◆◆

* ホット・ウォーマー
☆ コールドウォーマー



あなたの肌をコントロールするのは、あなたが選び食べる一栄養素であることをご存じですか？お肌の内側から整えなければ美しくはできません。毎日食べる食品が肌の健康を大きく左右するのです。お肌を美しくするのは、ビタミンA、ビタミンB群、ビタミンC等の各種ビタミンと良質のたんぱく質、ミネラルなどの栄養バランスが整った食事が基本です。

日焼け美肌の大敵！日焼けは、しみやしわの原因になります。肌のためには日光～紫外線～にあたらぬことが一番よいのですが、日に焼けそうな時には事前にビタミンC・E、β-カロテンを多く含む食品をとっておくと、しみやしわを防止する効果があります。ただし、いずれも日焼けする前にたっぷりとするのがポイントです！
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？

