




# 今週の献立表

【平成27年4月6日～平成27年3月12日】

	4月6日 (月)	4月7日 (火)	4月8日 (水)	4月9日 (木)	4月10日 (金)	4月11日 (土)	4月12日 (日)
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>* ししやも</li> <li>* 出し巻き卵</li> <li>* ウィンナーと玉ねぎのソテー</li> <li>☆ ごま和え</li> <li>☆ フルーツ</li> </ul>	<p>4月7日</p>  <p>世界保健デー(WHO)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* あじの開き</li> <li>* ミートオムレツ</li> <li>* 切り昆布の煮物</li> <li>☆ おかか和え</li> <li>☆ フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 塩ます</li> <li>* ゆで卵</li> <li>* ひじきと大豆の煮物</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>* ししやも</li> <li>* 出し巻き卵</li> <li>* ウィンナーと玉ねぎのソテー</li> <li>☆ ごま和え</li> <li>☆ フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* あじの開き</li> <li>* ミートオムレツ</li> <li>* 切り昆布の煮物</li> <li>☆ おかか和え</li> <li>☆ フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 塩ます</li> <li>* ゆで卵</li> <li>* ひじきと大豆の煮物</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>
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>		<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>	<p>栄養士おすすめメニュー</p>	<p>共通</p>	<p>調理師おすすめメニュー</p>	<p>4月12日</p>  <p>パンの記念日</p>
昼	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 鶏肉とブロッコリーのごま味噌炒め</li> <li>* 豆乳コロッケ(きのこ入り)</li> <li>* チリコンカーン</li> <li>* ほうれん草ともやしとコーンのソテー</li> <li>☆ 春雨サラダ(かに風味)</li> <li>☆ フルーツ寒天</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>* 筍ごはん</li> <li>* いわしフライ</li> <li>* ラザニア風マカロニ</li> <li>* 八宝菜</li> <li>☆ 菜の花の辛子和え</li> <li>☆ フルーツ</li> <li>・ 春のお吸い物</li> <li>・ 漬物</li> </ul>	<p>4月10日は、駅弁の日です。「弁」という文字が「4」と「十」の組合せに見えるということから、1993年に日本鉄道構内営業中央会により定められました。</p>	<p>4月10日</p>  <p>駅弁の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 白身魚の野菜あんかけ</li> <li>* れんこんと枝豆のふくら揚げ</li> <li>* 鶏とマカロニのグラタン風</li> <li>* 豚肉ともやしの炒め物</li> <li>☆ 切干大根と青菜のごま和え</li> <li>☆ フルーツのカルピスと和え</li> <li>・ すまし汁</li> <li>・ ごはん</li> <li>・ 漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* カレーライス</li> <li>* オニオンリングフライ</li> <li>* 鶏とアスパラのソテー</li> <li>* リヨネーズポテト</li> <li>☆ グリーンサラダ</li> <li>☆ フルーツポンチ</li> <li>・ わかめスープ</li> <li>・ 漬物</li> </ul>	
夕	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 豚肉の生姜焼き</li> <li>* パリパリ春巻き</li> <li>* オークランドポテト</li> <li>* がんも入り煮浸し</li> <li>☆ 梅肉和え</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>* 牛肉とマッシュルームのマスタート炒め</li> <li>* 天ぷら(2種)</li> <li>* 肉じゃが</li> <li>* ニンニクの芽のソテー</li> <li>☆ ポパイサラダ</li> <li>☆ フルーツトロピカル</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>* 白身魚のノルウェー風</li> <li>* ささ身梅しそ巻き揚げ</li> <li>* ツナとブロッコリーのマヨネーズ和え</li> <li>* 青梗菜と角天のソテー</li> <li>☆ ほうれん草ともやしとえのき茸のナムル</li> <li>☆ フルーツ白玉</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>* ロールキャベツのコンソメ煮</li> <li>* 皮付きポテト</li> <li>* シンガポールビーフン</li> <li>* イカとニンニクの芽と筍の辛味炒め</li> <li>☆ 豆豆サラダ</li> <li>☆ フルーツカクテル</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>* 鶏すき</li> <li>* 南瓜コロッケ</li> <li>* 海老とアスパラのスイートマヨ炒め</li> <li>* きのこと青菜の麻婆炒め</li> <li>☆ ツナとわかめの和え物</li> <li>☆ フルーツトロピカル</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>* 牛肉とマッシュルームのマスタート炒め</li> <li>* 天ぷら(2種)</li> <li>* スタミナ肉じゃが</li> <li>* 筍の高菜炒め</li> <li>☆ ポパイサラダ</li> <li>☆ フルーツトロピカル</li> <li>・ コンソメスープ</li> <li>・ ごはん</li> <li>・ 漬物</li> </ul>	

◇◆◇ 「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。

