

今週の献立表

【平成27年4月20日～平成27年4月26日】

	4月20日 (月)	4月21日 (火)	4月22日 (水)	4月23日 (木)	4月24日 (金)	4月25日 (土)	4月26日 (日)
朝	<ul style="list-style-type: none"> * 塩ます * ゆで卵 * ひじきと大豆の煮物 ☆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"> * ししゃも * 出し巻き卵 * 切り昆布の煮物 ☆お浸し ☆フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> * あじの開き * ミートオムレツ * 里芋煮 ☆しめじとわかめのサラダ ☆フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> * ししゃも * 出し巻き卵 * ひじきと大豆の煮物 ☆お浸し ☆フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> * 塩ます * ゆで卵 * 切干大根の煮物 ☆3色サラダ ☆フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> * ししゃも * 出し巻き卵 * 切り昆布の煮物 ☆ごま和え ☆フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> * あじの開き * ほうれん草オムレツ * ウィナーと玉ねぎのソテー ☆おかか和え ☆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 <p>調理師おすすめメニュー</p>	<p>NEW!</p>	共	<p>4月22日</p>  <p>よい夫婦の日</p>	<p>季節の食材を使ったメニュー</p>	<p>季節の食材を使ったメニュー</p>	→
昼	<ul style="list-style-type: none"> * 白身魚の野菜あんかけ * れんこんと枝豆のふくら揚げ * 鶏とマカロニのグラタン風 * 豚肉ともやしの炒め物 ☆切干大根と青菜のごま和え ☆フルーツのカルピス和え ・すまし汁 ・ごはん ・漬物 <p>栄養士おすすめメニュー!</p>	<ul style="list-style-type: none"> * クリームスパゲティ * カレーコロッケ * 花野菜炒め * 鶏とカシューナッツの炒め物 ☆中華和え ☆フルーツ ・わかめスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 鶏肉とブロッコリーのごま味噌炒め * 豆乳コロッケ(きのこ入り) * チリコンカン * ほうれん草ともやしとコーンのソテー ☆春雨サラダ(かに風味) ☆フルーツ寒天 ・ペイザンヌスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * カレーライス * オニオンリングフライ * 鶏ともやしとピーマンのソテー * ブロッコリーとウィンナーのバジルソテー ☆グリーンサラダ ☆お楽しみデザート ・わかめスープ ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 筍ごはん * いわしフライ * ラザニア風マカロニ * 八宝菜 ☆菜の花の辛子和え ☆フルーツ ・春のお吸い物 ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 豚肉と春キャベツの甘辛炒め * 鮭ソフトカツ * 五目金平 * 厚揚げとひじきの煮物 ☆お浸し ☆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>	
夕	<ul style="list-style-type: none"> * 鶏すき * 南瓜コロッケ * 海老とアスパラのスイートマヨ炒め * きのこと青菜の麻婆炒め ☆ツナとわかめの和え物 ☆フルーツトロピカル ・にゅうめん ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 鯖のゆかり焼き * ミニドッグ * 焼き肉風野菜炒め * 炒り鶏 ☆おくらとコーンのサラダ ☆フルーツ杏仁 ・かき玉汁 ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 豚肉の生姜焼き * パリパリ春巻き * オークランドポテト * がんも入り煮浸し ☆梅肉和え ☆フルーツポンチ ・中華風コーンスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * ロールキャベツのコンソメ煮 * 皮付きポテト * シンガポールビーフン * イカとニンニクの芽と筍の辛味炒め ☆豆豆サラダ ☆フルーツカクテル ・ワンタンスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 牛肉とマッシュルームのマスタード炒め * 天ぷら(2種) * 肉じゃが * ニンニクの芽のソテー ☆ポパイサラダ ☆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"> * 白身魚のノルウェー風 * ささ身梅しそ巻き揚げ * ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き * 青梗菜と角天のソテー ☆ほうれん草ともやしとえのき草のナムル ☆フルーツ白玉 ・野菜スープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * ロールキャベツのコンソメ煮 * 皮付きポテト * シンガポールビーフン * イカとニンニクの芽と筍の辛味炒め ☆豆豆サラダ ☆フルーツカクテル ・ワンタンスープ ・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～にあたらない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？

