






今週の献立表

【平成27年5月18日～平成27年5月24日】

	5月18日 (月)	5月19日 (火)	5月20日 (水)	5月21日 (木)	5月22日 (金)	5月23日 (土)	5月24日 (日)
朝 食	5月18日  国際親善デー 調理師おすすめメニュー	*いわしの開き *出し巻き卵 *竹輪ともやしの金平 ☆ごま和え ☆フルーツ ・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	*ししゃもフライ *ミートオムレツ *ウィンナーと玉ねぎのソテ ☆3色サラダ ☆フルーツ	*塩ます *ゆで卵 *切り昆布の煮物 ☆おかか和え ☆フルーツ	*いわしの開き *出し巻き卵 *切干大根の煮物 ☆ちりめんじゃこときゅうりの酢の物 ☆フルーツ	*塩ます *ゆで卵 *里芋煮 ☆お浸し ☆フルーツ	休
昼 食	*豚肉と白菜の中華炒め *コーンコロッケ *海老とアスパラのスイートマヨ炒め *五目煮 ☆梅肉酢和え ☆フルーツ杏仁 ・中華スープ ・ごはん ・漬物 栄養士おすすめメニュー！		*高菜ごはん *あじフライ *ミートボールのグラタン風 *野菜炒め ☆切干大根と青菜のごま和え ☆フルーツ ・お吸い物 ・漬物	*鶏唐揚げ(ねぎソース) *八宝菜 *ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き *さつま芋のレモン煮 ☆グリーンサラダ ☆フルーツポンチ ・味噌汁 ・ごはん ・漬物	*スタミナプルコギ *メンチカツ *高野豆腐の煮物 *花野菜炒め ☆ゆで野菜サラダ ☆デザート ・ワンタンスープ ・ごはん ・漬物 5月22日  ガールスカウトの日	*豚肉と白菜の中華炒め *コーンコロッケ *海老とアスパラのスイートマヨ炒め *五目煮 ☆梅肉酢和え ☆フルーツ杏仁 ・中華スープ ・ごはん ・漬物	所
夕 食	*鯖の竜田揚げ *ペンのクリームソース *鶏と筍のうま煮 *ニンニクの芽のソテー ☆ひじきときゅうりのさっぱり ☆フルーツポンチ ・かき玉汁 ・ごはん ・漬物	*鶏肉と野菜の五目炒め *天ぷら(おくら、れんこん) *豚肉と小松菜の和風炒め *チリコンカン ☆コールスローサラダ ☆フルーツカクテル ・ペイザンヌスープ ・ごはん ・漬物	*豚肉と野菜のナポリタン風炒め *皮付きポテト *鶏とマカロニのグラタン風 *厚揚げとひじきの煮物 ☆ポパイサラダ ☆フルーツ白玉 ・コンソメスープ ・ごはん ・漬物	*白身魚のランチエラーソースかけ *カマンベールコロッケ *豚肉ともやしの炒め物 *炒り鶏 ☆お浸し ☆フルーツカクテル ・卵スープ ・ごはん ・漬物	*鶏肉のレモンじょうゆ焼き *揚げ餃子の野菜あんかけ *焼きビーフン *インゲンと糸こんにゃくの炒り煮 ☆ブロッコリーのツナマヨネーズかけ ☆フルーツトロピカル ・野菜スープ ・ごはん ・漬物		5月24日  ゴルフ場記念日

◆◆◆ 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？

