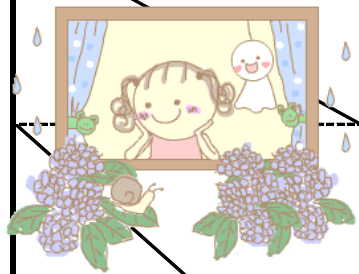

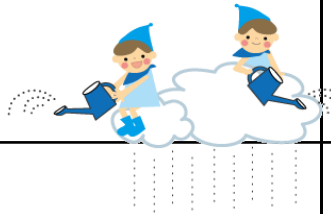












# 今週の献立表

【平成27年6月15日～平成27年6月21日】

	6月15日 (月)	6月16日 (火)	6月17日 (水)	6月18日 (木)	6月19日 (金)	6月20日 (土)	6月21日 (日)
朝食	<ul style="list-style-type: none"> <li>* ししゃも</li> <li>* 出し巻き卵</li> <li>* ウィナーと玉ねぎのソテ</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>  <p>栄養士おすすめメニュー！</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* ししゃも</li> <li>* 出し巻き卵</li> <li>* ウィナーと玉ねぎのソテ</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> <p>6月16日</p>  <p>和菓子の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 塩ます</li> <li>* ゆで卵</li> <li>* 竹輪ともやしの金平</li> <li>☆しめじとわかめのサラダ</li> <li>☆フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* いわしの開き</li> <li>* ミートオムレツ</li> <li>* 里芋煮</li> <li>☆お浸し</li> <li>☆フルーツ</li> </ul> <p>共</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* ししゃも</li> <li>* 出し巻き卵</li> <li>* 切り昆布の煮物</li> <li>☆しめじとわかめのサラダ</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>* 金平こんにやく</li> <li>☆ごま和え</li> <li>☆フルーツ</li> </ul> <p>通</p> <p>調理師おすすめメニュー</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 塩ます</li> <li>* ゆで卵</li> <li>* 竹輪ともやしの金平</li> <li>☆しめじとわかめのサラダ</li> <li>☆フルーツ</li> </ul> 
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>* あじの香草パン粉焼き</li> <li>* ミニアメリカンドッグ</li> <li>* 野菜炒め</li> <li>* ポークビーンズ</li> <li>☆大根ときゅうりとカニカマのマヨ和え</li> <li>☆フルーツ寒天</li> <li>・卵スープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 牛肉とニンニクの芽のソテ</li> <li>* 肉じゃがコロケ</li> <li>* ラザニア風マカロニ</li> <li>* 高野豆腐の野菜あんかけ</li> <li>☆切干大根と青菜のごま和え</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>* カレーライス</li> <li>* オニオンリングフライ</li> <li>* 鶏と小松菜のピーナッツ炒め</li> <li>* 魚肉ソーセージとキャベツの炒め物</li> <li>☆おくらとコーンのサラダ</li> <li>☆フルーツ</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・漬物</li> </ul> 	<p>6月18日</p>  <p>海外移住の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 牛肉とニンニクの芽のソテ</li> <li>* 肉じゃがコロケ</li> <li>* ラザニア風マカロニ</li> <li>* 高野豆腐の野菜あんかけ</li> <li>☆切干大根と青菜のごま和え</li> <li>☆フルーツ杏仁</li> <li>・ワンタンスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>店長おすすめメニュー</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* ツナとトマトのスパゲティ</li> <li>* ささ身チーズフライ</li> <li>* 海老とアスパラのソテー</li> <li>* 花野菜炒め</li> <li>☆グリーンサラダ</li> <li>☆フルーツ</li> <li>・わかめスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>6月21日</p>  <p>スナックの日</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* カレーピラフ</li> <li>* オニオンリングフライ</li> <li>* 鶏と小松菜のピーナッツ炒め</li> <li>* 魚肉ソーセージとキャベツの炒め物</li> <li>☆おくらとコーンのサラダ</li> <li>☆フルーツ寒天</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・漬物</li> </ul>
夕食	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 鶏のごま味噌焼き</li> <li>* パリパリ春巻き</li> <li>* 八宝菜</li> <li>* 春雨と高菜の炒め物</li> <li>☆ポパイサラダ</li> <li>☆フルーツポンチ</li> <li>・お吸い物</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 白身魚の甘酢あんかけ</li> <li>* にらまん</li> <li>* リヨネーズポテト</li> <li>* 大豆と豚肉のピリ辛炒め</li> <li>☆お浸し</li> <li>☆フルーツのカルピス和え</li> <li>・中華スープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 豚カツ</li> <li>* チリコンカン</li> <li>* 含め煮</li> <li>* 青梗菜と角天のソテー</li> <li>☆千切りキャベツ</li> <li>☆フルーツトロピカル</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 牛肉と厚揚げの甘辛炒め</li> <li>* 海老mixフライ</li> <li>* ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き</li> <li>* こんにやくと野菜のごま煮</li> <li>☆中華和え</li> <li>☆フルーツカクテル</li> <li>・パイザンヌスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 白身魚と玉ねぎのカレーあんかけ</li> <li>* 豚肉ともやしの炒め物</li> <li>* ミートボールのグラタン風</li> <li>* 煮浸し</li> <li>☆豆豆サラダ</li> <li>☆フルーツのカルピス和え</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>* 豚カツ</li> <li>* ナポリタンスパゲティ</li> <li>* 含め煮</li> <li>* 青梗菜と角天のソテー</li> <li>☆千切りキャベツ</li> <li>☆フルーツトロピカル</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul> 	

◆◆◆ 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？

