
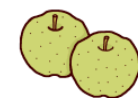
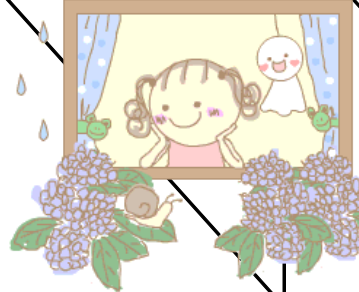









今週の献立表

【平成27年6月29日～平成27年6月7日】

	6月29日 (月)	6月30日 (火)	7月1日 (水)	7月2日 (木)	7月3日 (金)	7月4日 (土)	7月5日 (日)
朝 食	<p>6月29日</p>  <p>星の王子様の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> * 塩ます * ゆで卵 * ひじきと大豆の煮物 ☆3色サラダ ☆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 	<ul style="list-style-type: none"> * あじの開き * ミートオムレツ * 切り干し大根の煮物 ☆ごま和え ☆フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> * 塩ます * ゆで卵 * 切り昆布の煮物 ☆おかか和え ☆フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> * ししゃもフライ * 出し巻き卵 * ウィナーと玉ねぎのソテー ☆キャベツサラダ ☆フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> * ししゃもフライ * 出し巻き卵 * ウィナーと玉ねぎのソテー ☆おかか和え ☆フルーツ <p>7月4日</p>  <p>梨の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> * あじの開き * ミートオムレツ * ベーコンポテト ☆お浸し ☆フルーツ
昼 食	 <p>栄養士おすすめメニュー</p>	<ul style="list-style-type: none"> * カレーライス * 枝豆とれんこんのふくら揚げ * 豚肉ともやしの炒め物 * 花野菜炒め ☆千切りキャベツ ☆フルーツ ・わかめスープ ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * いわしのかば焼き * カニクリームコロッケ * 豚肉と小松菜の和風炒め * ミートボールのグラタン風 ☆ひじきときゅうりのさっぱり和え ☆フルーツ寒天 ・味噌汁 ・ごはん ・漬物 <p>7月2日</p>  <p>蛸の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> * ダッカルビ風 * 揚げ餃子 * 青梗菜と角天のソテー * 里芋の中華煮 ☆シルバーサラダ ☆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"> * 冷やし担々麺 * ささ身梅しそ巻き揚げ * 海老とアスパラのスイートマヨ炒め * にらともやしの炒め物 ☆グリーンサラダ ☆フルーツ ・卵スープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 白身魚の夏野菜マリネ * 完熟トマト入り夏野菜のカレーコロッケ * ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き * がんも入り煮浸し ☆南瓜サラダ ☆フルーツ杏仁 ・野菜スープ ・ごはん ・漬物 	
夕 食	<ul style="list-style-type: none"> * 豚肉と白ネギの酢醤油炒め * ミニアメリカンドッグ * リヨネーズポテト * 八宝菜 ☆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"> * 鮭のマスタード焼き * 牛肉コロッケ * 焼きビーフン * チリコンカーン ☆ブロッコリーとコーンのサラダ ☆フルーツ寒天 ・ワンタンスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 豚肉と白ネギの酢醤油炒め * ミニアメリカンドッグ * オークランドポテト * 八宝菜 ☆お浸し ☆フルーツカクテル ・中華スープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 鶏の照り焼き * 天ぷら(2種) * ペンネのクリームソース * 高野豆腐の野菜あんかけ ☆ブロッコリーとコーンのサラダ ☆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"> * ハンバーグ * 皮付きポテト * 魚肉ソーセージとキャベツのソース炒め * 筑前煮 ☆スパゲティサラダ ☆フルーツカクテル ・コンソメスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 鶏の照り焼き * 天ぷら(2種) * ペンネのクリームソース * 高野豆腐の野菜あんかけ ☆梅肉酢和え ☆フルーツのカルピス和え ・お吸い物 ・ごはん ・漬物 	

◇◆◇「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。