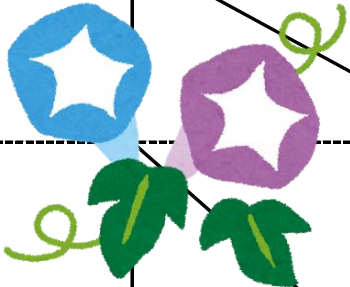
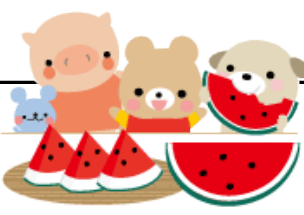
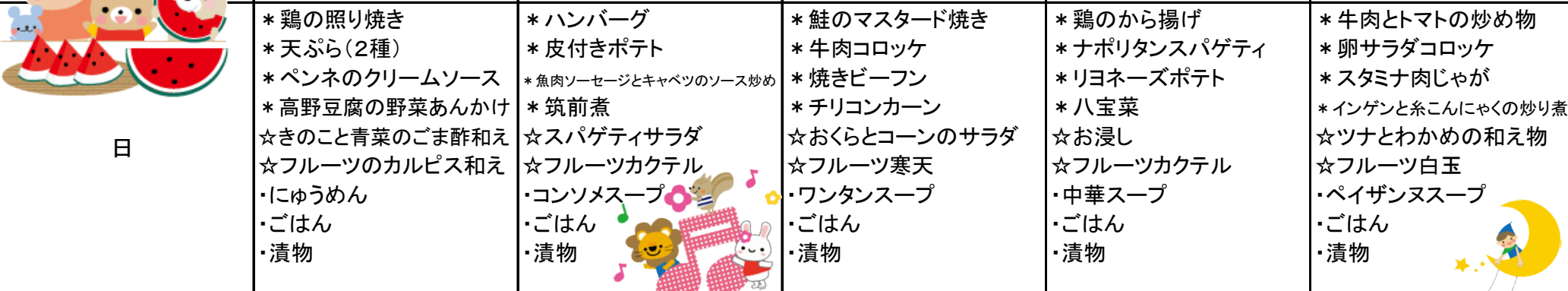


今週の献立表

【平成27年7月13日～平成27年7月19日】

	7月13日 (月)	7月14日 (火)	7月15日 (水)	7月16日 (木)	7月17日 (金)	7月18日 (土)	7月19日 (日)
朝食	休	 店長おすすめメニュー	* 塩ます * ゆで卵 * ひじきと大豆の煮物 ☆3色サラダ ☆フルーツ	* ししゃもフライ * 出し巻き卵 * ウィナーと玉ねぎのソテ ☆ちりめんじゃこときゅうりの酢の物 ☆フルーツ	* 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	* ししゃもフライ * 出し巻き卵 * 竹輪ともやしの金平 ☆キャベツサラダ ☆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
食			・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	季節の野菜を使ったメニュー	7月17日 東京の日	季節の野菜を使ったメニュー	調理師おすすめメニュー
昼食	所	 所	* 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 * にとらともやしの炒め物 ☆グリーンサラダ ☆フルーツトロピカル ・卵スープ ・ごはん ・漬物	* 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	* 牛肉の五目炒め * 茄子の揚げ浸し * 鶏とアスパラのグラタン風 * きのこと青菜の麻婆炒め ☆辛子和え ☆フルーツポンチ ・すまし汁 ・ごはん ・漬物	* 夏野菜カレー * 枝豆とれんこんのふっくら揚げ * 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	* 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 * ラザニア風マカロニ ☆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
食			* 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 ☆きのこと青菜のごま酢和え ☆フルーツのカルピス和え ・にゅうめん ・ごはん ・漬物	* 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	* 鮭のマスタード焼き * 牛肉コロッケ * 焼きビーフン * チリコンカン ☆おくらとコーンのサラダ ☆フルーツ寒天 ・ワンタンスープ ・ごはん ・漬物	* 鶏のから揚げ * ナポリタンスパゲティ * リヨネーズポテト * 八宝菜 ☆お浸し ☆フルーツカクテル ・中華スープ ・ごはん ・漬物	* 牛肉とトマトの炒め物 * 卵サラダコロッケ * スタミナ肉じゃが * インゲンと糸こんにゃくの炒り煮 ☆ツナとわかめの和え物 ☆フルーツ白玉 ・ペイザンヌスープ ・ごはん ・漬物
夕食	日	 日	* 鯖のごま衣揚げ * 焼肉風野菜炒め * ミートボールのグラタン風 * 鶏と南瓜のレモン煮 ☆ブロッコリーサラダ ☆フルーツトロピカル ・お吸い物 ・ごはん ・漬物	* 鯖のごま衣揚げ * 焼肉風野菜炒め * ミートボールのグラタン風 * 鶏と南瓜のレモン煮 ☆ブロッコリーサラダ ☆フルーツトロピカル ・お吸い物 ・ごはん ・漬物	* 鯖のごま衣揚げ * 焼肉風野菜炒め * ミートボールのグラタン風 * 鶏と南瓜のレモン煮 ☆ブロッコリーサラダ ☆フルーツトロピカル ・お吸い物 ・ごはん ・漬物	* 鯖のごま衣揚げ * 焼肉風野菜炒め * ミートボールのグラタン風 * 鶏と南瓜のレモン煮 ☆ブロッコリーサラダ ☆フルーツトロピカル ・お吸い物 ・ごはん ・漬物	* 鯖のごま衣揚げ * 焼肉風野菜炒め * ミートボールのグラタン風 * 鶏と南瓜のレモン煮 ☆ブロッコリーサラダ ☆フルーツトロピカル ・お吸い物 ・ごはん ・漬物
食			* 鯖のごま衣揚げ * 焼肉風野菜炒め * ミートボールのグラタン風 * 鶏と南瓜のレモン煮 ☆ブロッコリーサラダ ☆フルーツトロピカル ・お吸い物 ・ごはん ・漬物	* 鯖のごま衣揚げ * 焼肉風野菜炒め * ミートボールのグラタン風 * 鶏と南瓜のレモン煮 ☆ブロッコリーサラダ ☆フルーツトロピカル ・お吸い物 ・ごはん ・漬物	* 鯖のごま衣揚げ * 焼肉風野菜炒め * ミートボールのグラタン風 * 鶏と南瓜のレモン煮 ☆ブロッコリーサラダ ☆フルーツトロピカル ・お吸い物 ・ごはん ・漬物	* 鯖のごま衣揚げ * 焼肉風野菜炒め * ミートボールのグラタン風 * 鶏と南瓜のレモン煮 ☆ブロッコリーサラダ ☆フルーツトロピカル ・お吸い物 ・ごはん ・漬物	* 鯖のごま衣揚げ * 焼肉風野菜炒め * ミートボールのグラタン風 * 鶏と南瓜のレモン煮 ☆ブロッコリーサラダ ☆フルーツトロピカル ・お吸い物 ・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？



