


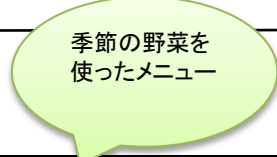








今週の献立表

【平成27年7月27日～平成27年8月2日】

	7月27日 (月)	7月28日 (火)	7月29日 (水)	7月30日 (木)	7月31日 (金)	8月1日 (土)	8月2日 (日)
朝	<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 	<ul style="list-style-type: none"> * ししゃもフライ * 出し巻き卵 * ピリ辛こんにゃく ☆きゅうりとちりめんじゃこの酢の物 ☆フルーツ 	<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 ☆キャベツサラダ ☆フルーツ 	<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 	<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
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>季節の野菜を使ったメニュー</p>	<p>7月28日</p>  <p>菜っ葉の日</p>	共	 <p>栄養士おすすめメニュー</p>	通	 <p>季節の野菜を使ったメニュー</p>	 <p>季節の野菜を使ったメニュー</p>
昼	<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 * 豚肉とれんこんのオイスターソース炒め * 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 	<ul style="list-style-type: none"> * 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 <p>店長おすすめメニュー</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 	<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 * 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 <p>季節の野菜を使ったメニュー</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"> * 豚肉と白ネギの酢醤油炒め * 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 <p>調理師おすすめメニュー</p>	<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 ☆ゆで野菜サラダ ☆フルーツ杏仁 ・野菜スープ ・ごはん ・漬物
夕	<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 7月27日 ・漬物  <p>スイカの日</p>	<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 ☆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 	<ul style="list-style-type: none"> * 豚肉と白ネギの酢醤油炒め * ミニアメリカドッグ * 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"> * 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 	<ul style="list-style-type: none"> * 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 	<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 ☆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 8月1日 ・漬物  <p>水の日</p>	

◆◆◆夏バテしないための食事対策◆◆◆

* ホット・ウォーマー
☆ コールドウォーマー



気温が連日30℃以上続き、数字をみるだけでもストレスがたまりそうな日本の夏。さらに、冷房によるストレスも加わって夏バテの原因も複雑です。夏バテにならないためには、日々の疲労を蓄積させずに、その日のうちに回復させましょう。

それには、元気の素であるビタミンB群をしっかりとることです。疲れやすさの原因である、エネルギーや老廃物の代謝不良を改善してくれます。ビタミンB1はアリン(抗菌性物質)の多いニンニク、にら、ねぎなどといっしょに調理すると体内で利用率が高まります。

また、暑さや紫外線、温度差などの夏のストレスにうち勝つためには、ビタミン(C、E)、ミネラル(カルシウム、鉄、亜鉛など)、たんぱく質、水分を十分とることも必要です。特に、たんぱく質とビタミンCを合わせると、体細胞をつくりつなぐコラーゲンをつくり、さらに免疫力を高めます。

十分な睡眠をとり、栄養をしっかりとって、この厳しい残暑を快適に乗りきりましょう！