
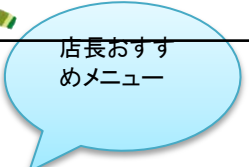
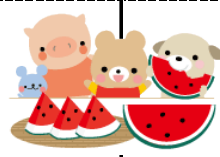
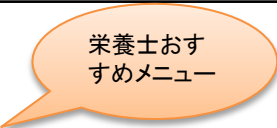



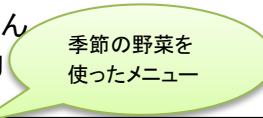

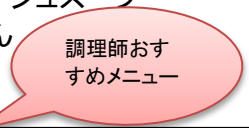





今週の献立表

【平成27年8月3日～平成27年8月9日】

| | 8月3日 (月) | 8月4日 (火) | 8月5日 (水) | 8月6日 (木) | 8月7日 (金) | 8月8日 (土) | 8月9日 (日) |
|---|---|--|---|---|--|---|--|
| 朝 | <ul style="list-style-type: none"> * ししゃもフライ * 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"> * 塩さば * ゆで卵 * 里芋煮 ☆ ちりめんじゃこときゅうりの酢の物 ☆ フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> * ししゃもフライ * ミートオムレツ * ひじきと大豆の煮物 ☆ 3色サラダ ☆ フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> * 塩ます * 出し巻き卵 * 切り昆布の煮物 ☆ ごま和え ☆ フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> * あじの開き * ミートオムレツ * 切干大根の煮物 ☆ おかか和え ☆ フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> * ししゃも * 出し巻き卵 * 切り昆布の煮物 ☆ 3色サラダ ☆ フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> * 塩ます * ミートオムレツ * アスパラベーコン ☆ ちりめんじゃこときゅうりの酢の物 ☆ 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>店長おすすめメニュー</p>  | 共 |  <p>栄養士おすすめメニュー</p>  | <p>8月7日</p>  <p>バナナの日</p> | 通 |  |
| 昼 | <ul style="list-style-type: none"> * カレーライス * リングフライ(2種) * キャベツと魚肉ソーセージの炒め物 * 五目金平 ☆ グリーンサラダ ☆ フルーツポンチ ・わかめスープ ・漬物 | <ul style="list-style-type: none"> * 豚肉の冷しゃぶ * 野菜コロッケ * 苦瓜とツナの炒め物 * ウィンナーとブロッコリーのバジルソテー ☆ そうめんの梅マヨサラダ ☆ フルーツカクテル ・すまし汁 ・ごはん ・漬物  | <ul style="list-style-type: none"> * ミートソーススパゲティ * ささ身梅しそ巻き揚げ * リヨネーズポテト * 海老とアスパラの炒め物 ☆ コールスローサラダ ☆ フルーツ ・ペイザンヌスープ ・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"> * いわしの蒲焼き * 夏野菜のかき揚げ * 豚肉ともやしのピリ辛炒め * ラザニア風マカロニ ☆ ポパイサラダ ☆ フルーツ寒天 ・味噌汁 ・ごはん ・漬物 <p>8月6日</p>  <p>雨水の日</p> | <ul style="list-style-type: none"> * カラフル青椒牛肉 * パリパリ春巻き * ひき肉と春雨の炒め物 * 里芋の中華煮 ☆ 中華和え ☆ フルーツ杏仁 ・中華スープ ・ごはん ・漬物 | <ul style="list-style-type: none"> * 鶏の照り焼きカレー風味 * 海老mixフライ * 麻婆南瓜 * こんにやくと野菜のごま煮 ☆ ポパイサラダ ☆ フルーツ白玉 ・ポタージュスープ ・ごはん ・漬物 <p>調理師おすすめメニュー</p>  | <ul style="list-style-type: none"> * 回鍋肉 * 揚げ餃子 * 麻婆南瓜 * 青梗菜と魚肉ソーセージの炒め物 ☆ 中華和え ☆ フルーツ杏仁 ・中華スープ ・ごはん ・漬物 |
| 夕 | <ul style="list-style-type: none"> * チキンソテーの野菜あんかけ * 天ぷら(2種) * 高野豆腐の煮物 * 青菜ときのこの麻婆炒め ☆ ゆで野菜サラダ ☆ フルーツトロピカル ・中華スープ ・ごはん ・漬物  | <ul style="list-style-type: none"> * 牛肉の五目炒め * あじフライ * 鶏肉とマカロニのグラタン風 * ポトフ ☆ おくらとコーンのサラダ ☆ フルーツ寒天 ・野菜スープ ・ごはん ・漬物 | <ul style="list-style-type: none"> * 茄子と豚肉の豆板醤炒め * カニクリームコロッケ * 麻婆南瓜 * こんにやくと野菜のうま煮 ☆ ブロッコリーのツナマヨネーズ和え ☆ フルーツ白玉 ・中華風コーンスープ ・ごはん ・漬物 | <ul style="list-style-type: none"> * おろしハンバーグ * ナポリタンスパゲティ * 豚肉と小松菜の和風炒め * 厚揚げとひじきの煮物 ☆ 梅肉酢和え ☆ フルーツポンチ ・味噌汁 ・ごはん ・漬物  | <ul style="list-style-type: none"> * 白身魚の唐揚げ(チリソースかけ) * 焼きビーフン * 筑前煮 * イカとニンニクの芽の炒め物 ☆ お浸し ☆ フルーツトロピカル ・かき玉汁 ・ごはん ・漬物 | <ul style="list-style-type: none"> * ビーフストロガノフ * 皮付きポテト * ウィンナー入り花野菜炒め * イカと筍とニンニクの芽の辛味炒め ☆ ごぼうサラダ ☆ フルーツポンチ ・コンソメスープ ・ごはん ・漬物 <p>8月8日</p>  <p>笑いの日</p> | <ul style="list-style-type: none"> * 鯖の照り焼き * ささ身梅しそ巻きフライ * 大豆と豚肉のピリ辛炒め * 高野豆腐の野菜あんかけ ☆ ポパイサラダ ☆ フルーツ白玉 ・野菜スープ ・ごはん ・漬物 |

◇◆◇ 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はアリシン(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、この厳し盛夏を快適に乗りきりましょう!