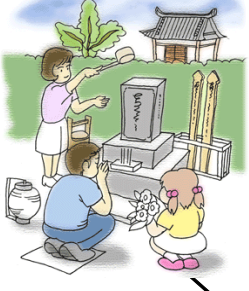





今週の献立表

【平成27年8月10日～平成27年8月16日】

	8月10日 (月)	8月11日 (火)	8月12日 (水)	8月13日 (木)	8月14日 (金)	8月15日 (土)	8月16日 (日)
朝 食	<ul style="list-style-type: none"> * あじの開き * ゆで卵 * 切り干し大根の煮物 ☆ インゲンのごま和え ☆ 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 <p>店長おすすめメニュー</p>	<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 ☆ 3色サラダ ☆ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> * いわしの開き * ミートオムレツ * 切干大根の煮物 ☆ しめじとわかめのサラダ ☆ フルーツ 		<ul style="list-style-type: none"> * あじの開き * 出し巻き卵 * ピリ辛こんにゃく ☆ ごま和え ☆ 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 <p>店長おすすめメニュー</p>	<ul style="list-style-type: none"> * ししゃも * 出し巻き卵 * ベーコンポテト ☆ しめじとわかめのサラダ ☆ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> * いわしの開き * ミートオムレツ * ピリ辛こんにゃく ☆ お浸し ☆ フルーツ
昼 食	<ul style="list-style-type: none"> * 焼そば * 竹輪の磯辺揚げ * 鶏肉とカシューナッツの炒め物 * 里芋の中華煮 ☆ おくらとコーンのサラダ ☆ フルーツポンチ ・ 味噌汁 ・ ごはん ・ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * きすの天ぷら * 焼きビーフン * ミートボールのグラタン風 * 厚揚げとひじきの煮物 ☆ ブロッコリーサラダ ☆ フルーツトロピカル ・ かき玉汁 ・ ごはん ・ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 冷麺 * 夏野菜の落とし揚げ * 豚肉ともやしの炒め物 * 魚肉ソーセージとキャベツのソース炒め ☆ ごぼうサラダ ☆ 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"> * とうもろこしごはん * メンチカツ * 鶏肉と白菜のピーナッツ炒め * イカとニンニクの芽のソテー ☆ コールスローサラダ ☆ フルーツカクテル ・ わかめスープ ・ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 揚げ鮭の甘酢漬け * れんこんと枝豆のふっくら揚げ * 豚肉ともやしの炒め物 * 炒り鶏 ☆ 切干大根と青菜のごま和え ☆ フルーツトロピカル ・ お吸い物 ・ ごはん ・ 漬物 <p>8月15日 終戦記念日</p>	<ul style="list-style-type: none"> * 鶏肉のハーブ焼き * 南瓜コロッケ * 麻婆茄子 * ほうれん草ともやしとコーンのソテー ☆ ごぼうサラダ ☆ フルーツ寒天 ・ 野菜スープ ・ ごはん ・ 漬物 <p>栄養士おすすめメニュー！</p>
夕 食	<ul style="list-style-type: none"> * 鶏のハーブ焼き * メンチカツ * 八宝菜 * こんにゃくと野菜のごま煮 ☆ お浸し ☆ フルーツのカルピス和え ・ ペイザンヌスープ ・ ごはん ・ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 豚肉の生姜焼き * 肉じゃがコロッケ * 鶏肉とマカロニのグラタン * 五目野菜炒め ☆ 梅肉酢和え ☆ フルーツ寒天 ・ ワンタンスープ ・ ごはん ・ 漬物 			<ul style="list-style-type: none"> * 焼き肉風野菜炒め * 海老mixフライ * ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き * ひじきと厚揚げの煮物 ☆ オクラとコーンのサラダ ☆ フルーツポンチ ・ 味噌汁 ・ ごはん ・ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * ロールキャベツのコンソメ煮 * 皮付きポテト * ポークビーンズ * 春雨と高菜の炒め物 ☆ 3色酢の物 ☆ フルーツのカルピス和え ・ 卵スープ ・ ごはん ・ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 鱈のチーズパン粉揚げ * 八宝菜 * オークランドポテト * ウィナーとブロッコリーのバジルソテー ☆ 梅肉酢和え ☆ フルーツ白玉 ・ にゅうめん ・ 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～にあたらない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？

