











今週の献立表

【平成27年8月17日～平成27年8月23日】

	8月17日 (月)	8月18日 (火)	8月19日 (水)	8月20日 (木)	8月21日 (金)	8月22日 (土)	8月23日 (日)	
朝	<ul style="list-style-type: none"> * 塩ます * ゆで卵 * ひじきと大豆の煮物 ☆おかか和え ☆フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> * ししゃも * 出し巻き卵 * 里芋煮 ☆ごま和え ☆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 ☆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 ☆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 * ゆで卵 * ひじきと大豆の煮物 ☆おかか和え ☆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 	<ul style="list-style-type: none"> * ししゃも * 出し巻き卵 * アスパラベーコン ☆しめじとわかめのサラダ ☆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>調理師おすすめメニュー</p>	<p>8月18日</p>  <p>米の日</p>	共			<p>店長おすすめメ</p>	通	
昼	<ul style="list-style-type: none"> * ミートソーススパゲティ * 野菜コロッケ * 苦瓜とツナの炒め物 * 鶏肉とアスパラの塩味炒め ☆ポパイサラダ ☆フルーツカクテル ・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"> * 白身魚の野菜あんかけ * 牛肉とピーマンのチャブチエ * 鶏とブロッコリーのグラタン風 * 高野豆腐の煮物 ☆オクラとコーンのサラダ ☆フルーツポンチ ・すまし汁 ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 豚肉の冷しゃぶ風 * ささ身チーズフライ * 角天と青梗菜のソテー * 高野豆腐の煮物 ☆ポパイサラダ ☆フルーツのカルピス和え ・ワンタンスープ ・ごはん ・漬物 	<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>	<ul style="list-style-type: none"> * 冷麺 * 野菜コロッケ * 苦瓜とツナの炒め物 * 鶏肉とアスパラの塩味炒め ☆グリーンサラダ ☆フルーツポンチ ・ペイザンヌスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 豚肉の冷しゃぶ風 * ささ身チーズフライ * 角天と青梗菜のソテー * 高野豆腐の煮物 ☆ポパイサラダ ☆フルーツのカルピス和え ・ワンタンスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * カレーライス * 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 	
夕	<ul style="list-style-type: none"> * 回鍋肉 * 揚げしゅうまい * コーンじゃが * 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 <p>8月17日</p>  <p>パイナップルの日</p>	<ul style="list-style-type: none"> * 鶏肉と夏野菜の揚げ浸し * ラザニア風マカロニ * こんにゃくと野菜のごま煮 * きのこと青菜の麻婆炒め ☆ツナとわかめの和え物 ☆フルーツトロピカル ・かき玉汁 ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 鯖のプロバンス風 * 焼きビーフン * リヨネーズポテト * 中華風三色野菜炒め ☆辛子和え ☆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"> * 鯖のチーズパン粉揚げ * 八宝菜 * オークランドポテト * 花野菜炒め ☆梅肉酢和え ☆フルーツ白玉 ・にゅうめん ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 回鍋肉 * 揚げしゅうまい * 炒り鶏 * 苦瓜とツナの炒め物 ☆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"> * 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 ☆フルーツ寒天 ・卵スープ ・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 ☆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 	

◆◆◆ 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？

