

# 今週の献立表

【平成27年8月24日～平成27年8月30日】

	8月24日 (月)	8月25日 (火)	8月26日 (水)	8月27日 (木)	8月28日 (金)	8月29日 (土)	8月30日 (日)
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>*ししゃも</li> <li>*出し巻き卵</li> <li>*ベーコンポテト</li> <li>☆しめじとわかめのサラダ</li> <li>☆フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*ししゃも</li> <li>*出し巻き卵</li> <li>*里芋煮</li> <li>☆ごま和え</li> <li>☆フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*いわしの開き</li> <li>*ミートオムレツ</li> <li>*ウィンナーと玉ねぎのソテー</li> <li>☆3色サラダ</li> <li>☆フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*あじの開き</li> <li>*ゆで卵</li> <li>*切り昆布の煮物</li> <li>☆ちりめんじゃこときゅうりの酢の物</li> <li>☆フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*ししゃも</li> <li>*出し巻き卵</li> <li>*ベーコンポテト</li> <li>☆しめじとわかめのサラダ</li> <li>☆フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*いわしの開き</li> <li>*ミートオムレツ</li> <li>*ピリ辛こんにゃく</li> <li>☆お浸し</li> <li>☆フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*塩ます</li> <li>*ゆで卵</li> <li>*ひじきと大豆の煮物</li> <li>☆おかか和え</li> <li>☆フルーツ</li> </ul>
食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物or佃煮</li> <li>・味のりorふりかけ</li> <li>・手作りパン</li> <li>・マーガリン</li> <li>・ジャム</li> <li>・牛乳</li> </ul> <p>店長おすすめメニュー</p>	<p>栄養士おすすめメニュー</p>	共	<p>8月27日</p> <p>寅さんの日</p>	<p>通</p>	<p>調理師おすすめメニュー</p>	
昼	<ul style="list-style-type: none"> <li>*冷麺</li> <li>*野菜コロッケ</li> <li>*苦瓜とツナの炒め物</li> <li>*鶏肉とアスパラの塩味炒め</li> <li>☆グリーンサラダ</li> <li>☆フルーツトロピカル</li> <li>・ペイザンヌスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>季節の野菜を使ったメニュー</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*白身魚の野菜あんかけ</li> <li>*牛肉とピーマンのチャプチェ</li> <li>*鶏とブロッコリーのグラタン風</li> <li>*五目金平</li> <li>☆トマト</li> <li>☆枝豆</li> <li>☆フルーツ(1種)</li> <li>・すまし汁</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*牛肉とマッシュルームの粒マスタード炒め</li> <li>*ささ身チーズフライ</li> <li>*角天と青梗菜のソテー</li> <li>*高野豆腐の煮物</li> <li>☆ポパイサラダ</li> <li>☆フルーツのカルピス和え</li> <li>・ワンタンヌスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*カレーライス</li> <li>*メンチカツ</li> <li>*鶏肉と白菜のピーナッツ炒め</li> <li>*イカとニンニクの芽のソテー</li> <li>☆コールスローサラダ</li> <li>☆フルーツ</li> <li>・わかめスープ</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*揚げ鮭の甘酢漬け</li> <li>*れんこんと枝豆のふっくら揚げ</li> <li>*豚肉ともやしの炒め物</li> <li>*炒り鶏</li> <li>☆切干大根と青菜のごま和え</li> <li>☆フルーツトロピカル</li> <li>・お吸い物</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*鶏肉のハーブ焼き</li> <li>*南瓜コロッケ</li> <li>*麻婆茄子</li> <li>*ほうれん草ともやしとコーンのソテー</li> <li>☆ごぼうサラダ</li> <li>☆フルーツ寒天</li> <li>・野菜スープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*ミートソーススパゲティ</li> <li>*野菜コロッケ</li> <li>*苦瓜とツナの炒め物</li> <li>*鶏肉とアスパラの塩味炒め</li> <li>☆グリーンサラダ</li> <li>☆フルーツカクテル</li> <li>・ペイザンヌスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>
夕	<ul style="list-style-type: none"> <li>*回鍋肉</li> <li>*揚げしゅうまい</li> <li>*コーンじゃが</li> <li>*青梗菜と魚肉ソーセージの炒め物</li> <li>☆中華和え</li> <li>☆フルーツ杏仁</li> <li>・中華スープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*鶏肉と夏野菜の揚げ浸し</li> <li>*ラザニア風マカロニ</li> <li>*こんにゃくと野菜のごま煮</li> <li>*きのこ青菜の麻婆炒め</li> <li>☆ツナとわかめの和え物</li> <li>☆フルーツ寒天</li> <li>・かき玉汁</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>8月25日 即席ラーメン記念日</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*鯖のプロバンス風</li> <li>*焼きビーフン</li> <li>*リヨネーズポテト</li> <li>*中華風三色野菜炒め</li> <li>☆辛子和え</li> <li>☆フルーツカクテル</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*焼き肉風野菜炒め</li> <li>*海老mixフライ</li> <li>*ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き</li> <li>*ひじきと厚揚げの煮物</li> <li>☆おくらとコーンのサラダ</li> <li>☆フルーツポンチ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*ロールキャベツのコンソメ煮</li> <li>*皮付きポテト</li> <li>*ナポリタンスパゲティ</li> <li>*春雨と高菜の炒め物</li> <li>☆3色酢の物</li> <li>☆フルーツのカルピス和え</li> <li>・卵スープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*鯖のチーズパン粉揚げ</li> <li>*八宝菜</li> <li>*オークランドポテト</li> <li>*ウィンナーとブロッコリーのバジルソテー</li> <li>☆梅肉酢和え</li> <li>☆フルーツ白玉</li> <li>・にゅうめん</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>8月29日 焼き肉の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*回鍋肉</li> <li>*揚げしゅうまい</li> <li>*コーンじゃが</li> <li>*青梗菜と魚肉ソーセージの炒め物</li> <li>☆中華和え</li> <li>☆フルーツ杏仁</li> <li>・中華スープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>

## ◆◆◆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、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、この厳しい残暑を快適に乗りきりましょう！