


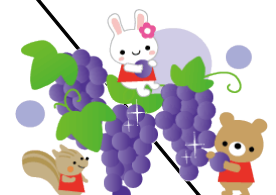



今週の献立表

【平成27年8月31日～平成27年9月6日】

	8月31日 (月)	9月1日 (火)	9月2日 (水)	9月3日 (木)	9月4日 (金)	9月5日 (土)	9月6日 (日)
朝	*ししゃも *出し巻き卵 *里芋煮 ☆ごま和え ☆フルーツ	*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	*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	*塩ます *ゆで卵 *ひじきと大豆の煮物 ☆おかか和え ☆フルーツ	*ししゃも *出し巻き卵 *竹輪ともやしのソテー ☆ごま和え ☆フルーツ	*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	*塩ます *ゆで卵 *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
食	・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	9月1日  防災の日	共		店長おすすめメニュー	通	季節の野菜を使ったメニュー
昼	8月31日  野菜の日	9月1日は、防災の日です。1923年(大正12)年9月1日、関東大震災が発生しました。この日に起きた関東大震災の教訓を忘れない、という意味と、この時期に多い台風への心構えの意味も含めて1960年(昭和35)年に制定されたものです。	*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 ・わかめスープ ・漬物		*白身魚の野菜あんかけ *牛肉とピーマンのチャプチェ *鶏とブロッコリーのグラタン風 *イカとニンニクの芽のソテー ☆おくらとコーンのサラダ ☆フルーツ(2種) ・すまし汁 ・ごはん ・漬物	*鶏肉のハーブ焼き *南瓜コロケ *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	*ミートソーススパゲティ *野菜コロケ *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 ☆フルーツカクテル ・ペイザンヌスープ ・ごはん ・漬物
夕	*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	*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と和え ・卵スープ ・ごはん ・漬物	*鱈のチーズパン粉揚げ *八宝菜 *オークランドポテト *ウィン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 9月2日 ・ごはん ・漬物	*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	*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 *角天と青梗菜のソテー ☆3色酢の物 ☆フルーツのカルピスと和え ・卵スープ ・ごはん ・漬物	*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	9月6日  妹の日

◆◆◆ ほおはピンク色？貧血は健康と美容の大敵！ ◆◆◆

*ホット・ウォーマー

☆コールド・ウォーマー



青白い病的な肌は、貧血の可能性がります。女性に多い鉄欠乏性貧血は、血液中に酸素を運ぶヘモグロビンが減少した状態。女性は月経によって鉄が欠乏しやすいのです。ピンク色の肌を常に保つにはヘモグロビンの材料となる良質なたんぱく質や鉄をしっかりと取りましょう。

鉄には、肉や魚などの赤身肉や内臓に含まれるヘム鉄と、大豆や野菜、海藻、種実類などに含まれる非ヘム鉄があります。非ヘム鉄には、動物性たんぱく質や酸味といっしょにとると吸収が良くなります。

女性は一日に12mg(閉経後は10mg)の鉄が必要です。また、食事中に水分のとりすぎは、胃液をうすめて鉄の吸収を悪くするので気をつけましょう！

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？