




今週の献立表

【平成27年9月14日～平成27年9月20日】

	9月14日 (月)	9月15日 (火)	9月16日 (水)	9月17日 (木)	9月18日 (金)	9月19日 (土)	9月20日 (日)
朝		 9月15日 老人の日	* 塩ます * ゆで卵 * ベーコンポテト ☆しめじとわかめのサラダ ☆フルーツ	* いわしの開き * 出し巻き卵 * 切り昆布の煮物 ☆キャベツサラダ ☆フルーツ	* ししゃもフライ * ミートオムレツ * 里芋煮 ☆ごま和え ☆フルーツ	* ししゃも * 出し巻き卵 * ベーコンポテト ☆お浸し ☆フルーツ	* いわしの開き * 出し巻き卵 * ウィナーと玉ねぎのソテー ☆お浸し ☆フルーツ
食	休		旬の食材を使ったメニュー	栄養士おすすめメニュー	共	9月18日 かいわれ大根の日	通
昼	 所	9月15日は、老人の日です。祝日法の改正で敬老の日が9月15日から毎年9月の第3月曜日に変更されたことに伴い、それまでの敬老の日を記念日として残す	* 鶏の天ぷらきのこあんかけ * 焼きビーフン * ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き * 青梗菜と角天のソテー ☆3色酢の物 ☆フルーツのカルピス和え ・すまし汁 ・ごはん ・漬物	* きのことひじきの炊き込みご飯 * あじフライ * 鶏肉とブロッコリーのグラタン風 * キャベツと魚肉ソーセージのソース炒め ☆切干大根と青菜のごま和え ☆フルーツ ・お吸い物 ・漬物	* 白身魚の酢豚風 * れんこんと枝豆のふっくら揚げ * ひき肉と春雨の炒め物 * 鶏肉とガシューナツの炒め物 ☆中華和え ☆フルーツ杏仁 ・中華風コーンスープ ・ごはん ・漬物	* さんまの塩焼き * 焼き栗コロケ * 野菜炒め * こんにやくと野菜のごま煮 ☆春雨サラダ(かに風味) ☆フルーツ白玉 ・味噌汁 ・ごはん ・漬物	* 鶏の天ぷらきのこあんかけ * 焼きビーフン * ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き * 青梗菜と角天のソテー ☆3色酢の物 ☆フルーツのカルピス和え ・すまし汁 ・ごはん ・漬物
食			調理師おすすめメニュー	店長おすすめメ			
夕	 日	食事の前には手を洗いましょう！	* 豚肉と野菜のナポリタン炒め * れんこんのはさみ揚げ * 鶏肉と茄子のやわらか煮 * ツナと野菜のマヨネーズ焼き ☆おくらとコーンのサラダ ☆フルーツポンチ ・コンソメスープ ・ごはん ・漬物	* 牛肉と厚揚げの甘辛炒め * 揚げしゅうまい * オークランドポテト * 八宝菜 ☆ほうれん草ともやしとえのき茸のナムル ☆フルーツ寒天 ・卵スープ ・ごはん ・漬物	* 鶏唐揚げ * ナポリタンスパゲティ * ツナと野菜のマヨネーズ焼き * 筑前煮 ☆ブロッコリーとコーンのサラダ ☆フルーツポンチ ・コンソメスープ ・ごはん ・漬物	* 牛肉と厚揚げの甘辛炒め * 揚げしゅうまい * オークランドポテト * 八宝菜 ☆ほうれん草ともやしとえのき茸のナムル ☆フルーツ寒天 ☆フルーツポンチ ・卵スープ ・ごはん ・漬物	* 豚肉と野菜のナポリタン炒め * れんこんのはさみ揚げ * 鶏肉と茄子のやわらか煮 * ツナと野菜のマヨネーズ焼き ☆おくらとコーンのサラダ ☆フルーツポンチ ・コンソメスープ ・ごはん ・漬物
食							

◆◆◆ 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？

