








今週の献立表

【平成27年9月21日～平成27年9月27日】

	9月21日 (月)	9月22日 (火)	9月23日 (水)	9月24日 (木)	9月25日 (金)	9月26日 (土)	9月27日 (日)	
朝 食	<ul style="list-style-type: none"> *ししゃもフライ *ミートオムレツ *竹輪ともやしの金平 ☆キャベツサラダ ☆フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> *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 	<ul style="list-style-type: none"> *ししゃもフライ *ミートオムレツ *竹輪ともやしの金平 ☆ちりめんじゃこときゅうりの酢の物 ☆フルーツ 	<p>9月24日</p>  <p>清掃の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> *ししゃも *出し巻き卵 *ウィンナーと玉ねぎのソテー ☆お浸し ☆フルーツ 			
昼 食	<ul style="list-style-type: none"> *焼きうどん *揚げ餃子の野菜あんかけ *リヨネーズポテト *イカとニンニクの芽のソテー ☆グリーンサラダ ☆フルーツのカルピス和え ・わかめスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> *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 		<p>調理師おすすめメニュー</p>				<p>休</p> <p>9月27日</p>  <p>世界観光の日</p> <p>所</p>
夕 食	<ul style="list-style-type: none"> *豚肉の生姜焼き *天ぷら(2種) *ラザニア風マカロニ *がんと入り煮浸し ☆ブロッコリーのツナマヨかけ ☆フルーツトロピカル ・にゅうめん ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> *鶏肉の粒マスタード焼き *牛肉コロッケ *秋野菜の煮物 *海老とアスパラのソテー ☆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 	<p>季節の野菜を使ったメニュー</p> 	<ul style="list-style-type: none"> *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 	<p>9月25日</p>  <p>介護の日</p>		 <p>日</p>	

店長おすすめメニュー

栄養士おすすめメニュー

調理師おすすめメニュー

季節の野菜を使ったメニュー

◆◆◆「頭をよくする栄養素より、バランスよい食事が大事！」◆◆◆

* ホット・ウォーマー
☆ サラダバー



脳がエネルギー減として使うことができるのはブドウ糖だけです。脳以外の臓器は脂肪をエネルギー源とする酵素を持っているのですが、脳はその酵素がないのです。しかし、「脳のエネルギーがブドウ糖だけ」といっても、糖質ばかりに偏った食事では、脳も体も十分に機能しません。細胞の原料となるたんぱく質、体の機能を調整するビタミンやミネラルなど、さまざまな栄養素を偏りなくとることで、脳や体もスムーズに働きます。

「頭をよくする栄養素」「頭の働きをよくする食品」などよく話題になります。DHA(ドコサヘキサエン酸)に富む魚、レシチンに富む大豆、チロシンを多く含む竹の子などと話題の食品が次々に現れます。確かに、脳が働くためにはそのような成分が必要なことが明らかにされています。けれども、即効性があり、これだけを多くとれば有効、という成分は存在しません。食べた物が脳に到達するまでには数多くの関門を通らなくてはなりません。むやみに多くとった成分が関門を通るじゃまをすることもあります。

頭の働きをよくするには、特定の食品に頼るより、栄養バランスのよい食事を毎日とることが、もっとも大切なのです。