



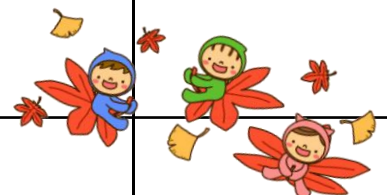







今週の献立表

【平成27年9月28日～平成27年10月4日】

	9月28日 (月)	9月29日 (火)	9月30日 (水)	10月1日 (木)	10月2日 (金)	10月3日 (土)	10月4日 (日)
朝	 <p>調理師おすすめメニュー</p>	<ul style="list-style-type: none"> * 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 	<ul style="list-style-type: none"> * いわしの開き * 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 	<ul style="list-style-type: none"> * 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 	<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"> * 塩ます * ゆで卵 * 切干大根の煮物 ☆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"> * あじの開き * ミートオムレツ * 竹輪ともやしの金平 ☆ごま和え ☆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>共</p>  <p>季節の食材を使ったメニュー</p>	<p>共</p>  <p>季節の食材を使ったメニュー</p>		<p>通</p> 	
昼	<ul style="list-style-type: none"> * 牛肉とごぼうのごま味噌煮 * カニクリームコロッケ * ウィンナーときのこのジャーマンポテト風 * 五目野菜炒め ☆ポパイサラダ ☆フルーツカクテル ・かき玉汁 ・ごはん ・漬物 <p>店長おすすめメニュー</p>	<p>9月29日</p>  <p>招き猫の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> * さんまの塩焼き * 焼き栗コロッケ * 野菜炒め * こんにゃくと野菜のごま煮 ☆春雨サラダ(かに風味) ☆フルーツ白玉 ・味噌汁 ・ごはん ・漬物 <p>栄養士おすすめメニュー</p>	<ul style="list-style-type: none"> * 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 	<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 ・わかめスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 白身魚のランチェラーソースかけ * 甘栗コロッケ * オークランドポテト * 白菜と厚揚げの煮物 ☆ブロッコリーのツナマヨネーズかけ ☆フルーツ杏仁 ・すまし汁 ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * きのこの和風スパゲティ * ミニアメリカンドッグ * 鶏とカシューナッツの炒め物 * 五目金平 ☆グリーンサラダ ☆フルーツポンチ ・わかめスープ ・ごはん ・漬物
夕	<ul style="list-style-type: none"> * 鯖の竜田揚げ * ラザニア風マカロニ * 豚肉と小松菜の和風炒め * 高野豆腐の煮物 ☆梅肉酢和え ☆フルーツ寒天 ・ワンタンスープ ・ごはん ・漬物 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> * 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草のナムル ☆フルーツ寒天 ・卵スープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 白身魚のれんこんの中華炒め * ミニアメリカンドッグ * ラタトゥイユ * 豚肉ともやしの炒め物 ☆ゆで野菜サラダ ☆フルーツカクテル ・中華スープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 豚肉とれんこんの甘酢炒め * 天ぷら(2種) * ひき肉と春雨の炒め物 * 秋野菜の煮物 ☆ゆで野菜サラダ ☆フルーツ寒天 ・中華スープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * チキンの竜田揚げ * 野菜炒め * チリコンカーン * ひじきとごぼうの煮物 ☆おくらとコーンのサラダ ☆フルーツトロピカル ・味噌汁 ・ごはん ・漬物 	

◆◆◆ 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きには、これらを実践してはいかがでしょうか？