
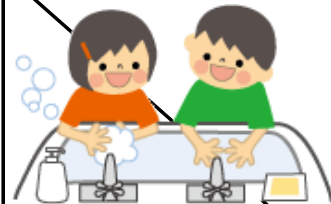









今週の献立表

【平成27年10月12日～平成27年10月18日】

	10月12日 (月)	10月13日 (火)	10月14日 (水)	10月15日 (木)	10月16日 (金)	10月17日 (土)	10月18日 (日)
朝			<ul style="list-style-type: none"> * あじの開き * ミートオムレツ * ウィナーと玉ねぎのソテー ☆ オクラのピーナッツ和え ☆ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> * ししゃも * 出し巻き卵 * ベーコンポテト ☆ 白菜のおかか和え ☆ 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 * ウィナーと玉ねぎのソテー ☆ ごま和え ☆ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> * ししゃも * 出し巻き卵 * ひじきと大豆の煮物 ☆ お浸し ☆ フルーツ
食	<p>休</p> <p>10月12日</p>  <p>タマゴデー</p>	 <p>食事の前には手を洗いましょう！</p>	<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>旬の食材を使ったメニュー</p>	<p>栄養士おすすめメニュー</p>	<p>共</p> <p>10月16日</p>  <p>世界食糧デー</p> <p>通</p> <p>旬の食材を使ったメニュー</p>		
昼	<p>所</p> 	<ul style="list-style-type: none"> * 栗ごはん * いわしフライ * 豚肉と小松菜の和風炒め * 五目煮 ☆ 切干大根と青菜のごま和え ☆ フルーツポンチ ・お吸い物 ・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 ・わかめスープ ・ごはん ・漬物 <p>調理師おすすめメニュー</p>	<ul style="list-style-type: none"> * 牛肉とカリフラワーのオイスターソース炒め * 卵サラダコロッケ * 鶏とブロッコリーのグラタン風 * いんげんと糸こんにゃくの炒り煮 ☆ ごま酢和え ☆ フルーツ白玉 ・野菜スープ ・ごはん ・漬物 <p>10月15日</p>  <p>きのこの日</p>	<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 <p>店長おすすめメ</p>	<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 ・わかめスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 酢鶏 * バリバリ春巻き * イカと炒り卵の炒め物 * 里芋煮 ☆ 中華和え ☆ フルーツ杏仁 ・ペイザンヌスープ ・ごはん ・漬物
夕	<p>日</p> 	<ul style="list-style-type: none"> * 柳川風煮 * カニクリームコロッケ * ツナと野菜のマヨネーズ焼き * 筍の高菜炒め ☆ 千切りキャベツ ☆ フルーツカクテル ・卵スープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * さんまの香草焼き * メンチカツ * 焼き肉風野菜炒め * 高野豆腐の野菜あんかけ ☆ お浸し ☆ フルーツのカルピス和え ・にゅうめん ・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 ・卵スープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 豚肉のスパイス炒め * 皮付きポテト * 八宝菜 * ウィナーとブロッコリーの炒め物 ☆ ほうれん草とえのき茸のナムル ☆ フルーツ白玉 ・ワンタンスープ ・ごはん ・漬物 	

◆◆◆ 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？

