







今週の献立表

【平成27年10月19日～平成27年10月25日】

	10月19日 (月)	10月20日 (火)	10月21日 (水)	10月22日 (木)	10月23日 (金)	10月24日 (土)	10月25日 (日)
朝食	 <p>店長おすすめメニュー</p>	<ul style="list-style-type: none"> * 塩ます * ゆで卵 * ピリ辛こんにゃく ☆ 3色サラダ ☆ 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 ☆ おかか和え ☆ 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"> * ししゃも * ミートオムレツ * 竹輪ともやしの金平 ☆ ごま和え ☆ フルーツ 	<p>10月25日</p>  <p>世界パスタデー</p>
昼食	<ul style="list-style-type: none"> * 酢鶏 * パリパリ春巻き * 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  <p>栄養士おすすめメニュー</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"> * 白身魚のランチエースかけ * 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 ☆ フルーツトロピカル ・すまし汁 ・ごはん ・漬物 <p>調理師おすすめメニュー</p>	<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"> * 鶏ときのこの香り煮 * 南瓜コロッケ * ラザニア風マカロニ * 炒り卵入り野菜炒め ☆ ポパイサラダ ☆ フルーツ ・味噌汁 ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * きのこの和風スパゲティ * お楽しみフライ * 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>食事前には手を洗いましょう!</p>	<p>所</p>
夕食	<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 	<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 ・にゅうめん ・ごはん ・漬物 	<p>10月24日</p>  <p>国際連合デー</p>	 <p>日</p>

◇◆◇「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。