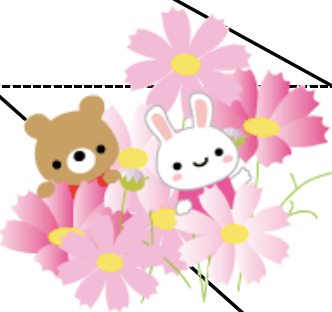










今週の献立表

【平成27年10月26日～平成27年11月1日】

	10月26日 (月)	10月27日 (火)	10月28日 (水)	10月29日 (木)	10月30日 (金)	10月31日 (土)	11月1日 (日)
朝食		<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 ☆ おくらのごま和え ☆ 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 ☆ 白菜のおかか和え ☆ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> * あじの開き * 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"> * ししゃもフライ * 出し巻き卵 * 竹輪ともやしの金平 ☆ ごま和え ☆ フルーツ 	<p>10月31日</p>  <p>ハロウィン</p>	<ul style="list-style-type: none"> * 塩ます * 出し巻き卵 * 切干大根の煮物 ☆ お浸し ☆ フルーツ
		<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>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>	<p>調理師おすすめメニュー</p>
昼食	<p>店長おすすめメニュー</p>	<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"> * 牛肉と水菜の炒め物 * 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 	<ul style="list-style-type: none"> * 白身魚のランチエールソースかけ * 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 	<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"> * 鶏唐揚げ * ナポリタンスパゲティ * ほうれん草ともやしとコーンのソテー * ひじきと厚揚げの煮物 ☆ 3色野菜のおろし和え ☆ フルーツ寒天 ・すまし汁 ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 鯖のごま衣揚げ * 野菜炒め * ラザニア風マカロニ * ほろほろ大根 ☆ さつま芋とレーズンのサラダ ☆ フルーツトロピカル ・野菜スープ ・ごはん ・漬物
		<p>10月27日</p>  <p>読書の日</p>	<p>栄養士おすすめメニュー</p>	<p>10月31日は、ハロウィンです。キリスト教の聖人の祝日「万聖節」の前夜祭です。古代ヨーロッパの原住民ケルト族の収穫感謝祭がキリスト教に取り入れられ、現在のハロウィンになったとされています。ケルト族の1年の終わりは10月31日で、この夜は死者の霊が家族を訪ねたり、精霊や魔女が出てくると信じられていました。これに因んで31日の夜、かぼちゃで作ったジャック・オー・ランタンにろうそくを立て、魔女やお化けに仮装した子供達が「Trick or Treat」と唱えて近くの家を1軒ずつ訪ね</p>		<p>11月1日</p>  <p>犬の日</p>	
夕食		<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と和え ・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 ・味噌汁 ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 牛肉と水菜の炒め物 * 焼き栗コロッケ * リヨネーズポテト * 筑前煮 ☆ キャベツの梅おかかか和え ☆ フルーツのカルピスと和え ・味噌汁 ・ごはん ・漬物 		 <p>犬の日</p>

◆◆◆ 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？