


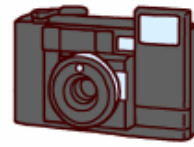





# 今週の献立表

【平成27年11月30日～平成27年12月6日】

	11月30日 (月)	12月1日 (火)	12月2日 (水)	12月3日 (木)	12月4日 (金)	12月5日 (土)	12月6日 (日)
朝食		 <b>映画の日</b> 12月1日は、映画の日です。映画産業団体連合会が1956(昭和31)年に制定しました。1896(明治29)年11月25日、神戸で日本で初めての映画の一般公開が開始され、公開中のきりの良い日を記念日としました。この日は入場料の割引等が行われます。		<ul style="list-style-type: none"> <li>*ししやも</li> <li>*出し巻き卵</li> <li>*ウィンナーと玉ねぎのソテー</li> <li>☆おかか和え</li> <li>☆フルーツ</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物or佃煮</li> <li>・味のりorふりかけ</li> <li>・手作りパン</li> <li>・マーガリン</li> <li>・ジャム</li> <li>・牛乳</li> </ul> 店長おすすめメニュー	 <b>食事の前には手を洗いましょう!</b> 栄養士おすすめメニュー!		<ul style="list-style-type: none"> <li>*塩さば</li> <li>*出し巻き卵</li> <li>*竹輪ともやしの金平<small>まぢりゆん!やこときゅうりの酢の物</small></li> <li>☆フルーツ</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物or佃煮</li> <li>・味のりorふりかけ</li> <li>・手作りパン</li> <li>・マーガリン</li> <li>・ジャム</li> <li>・牛乳</li> </ul>
昼食	11月30日  <b>カメラの日</b> 11月30日は、カメラの日です。1977(昭和52)年11月30日、小西六写真工業(現:コニカ)が世界初の自動焦点(オートフォーカス)カメラ「コニカC35AF」を発売しました。そのカメラは「コニカC35AF」で愛称は「ジャスピコニカ」、2年間で			<ul style="list-style-type: none"> <li>*鶏唐揚げ</li> <li>*ミートボールのグラタン風</li> <li>*ほうれん草ともやしとコーンのソテー</li> <li>*ひじきと厚揚げの煮物</li> <li>☆さつま芋とレーズンのサラダ</li> <li>☆フルーツ寒天</li> <li>・すまし汁</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul> 調理師おすすめメニュー	<ul style="list-style-type: none"> <li>*ローストチキン</li> <li>*海老mixフライ</li> <li>*ペンネのクリームソース</li> <li>*豚肉と小松菜の和風炒め</li> <li>☆辛子和え</li> <li>☆フルーツ</li> <li>・すいとん</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul> 季節の食材を使ったメニュー	<ul style="list-style-type: none"> <li>*鮭のホイル焼き</li> <li>*メンチカツ</li> <li>*鶏じゃがのごま煮</li> <li>*イカと炒り卵の炒め物</li> <li>☆ほうれん草の香りและ</li> <li>☆フルーツ杏仁</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul> NEW!	
夕食			<ul style="list-style-type: none"> <li>*ビーフシチュー</li> <li>*リングフライ(2種)</li> <li>*切干大根のピリ辛炒め</li> <li>*鶏肉とブロッコリーのグラタン風</li> <li>☆グリーンサラダ</li> <li>☆フルーツのカルピス和え</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul> NEW!		<ul style="list-style-type: none"> <li>*ビーフシチュー</li> <li>*リングフライ(2種)</li> <li>*切干大根のピリ辛炒め</li> <li>*鶏肉とブロッコリーのグラタン風</li> <li>☆グリーンサラダ</li> <li>☆フルーツのカルピス和え</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul> NEW!	12月6日  <b>姉の日</b>	

◆◆◆ 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どときには、これらを実践してはいかがでしょうか？