








今週の献立表

【平成27年12月7日～平成27年12月13日】

	12月7日 (月)	12月8日 (火)	12月9日 (水)	12月10日 (木)	12月11日 (金)	12月12日 (土)	12月13日 (日)
朝食	<p>12月7日</p>  <p>クリスマスツリーの日</p>		<p>栄養士おすすめメニュー</p>	<ul style="list-style-type: none"> * 塩さば * 出し巻き卵 * 切り昆布の煮物 ☆ ごま和え ☆ フルーツ 		<p>12月12日</p>  <p>漢字の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> * 塩ます * 出し巻き卵 * ベーコンポテト ☆ しめじとわかめのサラダ ☆ フルーツ
昼食	<p>12月7日は、クリスマスツリーの日です。1886(明治19)年12月7日、横浜で外国人船員の為に日本初のクリスマスツリーが飾られました。また、日本で初めてクリスマスのお祝いが行われたのは、1875(明治8)年頃、原胤昭(はらたねあき)が設立した原女学校だと言われています。</p>			<p>食事前には手を洗いましょう!</p> 		<p>店長おすすめメニュー</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
夕食		<p>福岡県の郷土料理</p>	<ul style="list-style-type: none"> * きすの天ぷら * 青椒牛肉 * オークランドポテト * 筑前煮 ☆ 小松菜とりんごの味噌マヨサラダ ☆ フルーツ寒天 ・ コンソメスープ ・ ごはん ・ 漬物 		<p>12月11日は、タンゴの日です。アルゼンチンの記念日で、アルゼンチンの国民的英雄であるタンゴ歌手、カルロス・ガルデルの誕生日です。元はブエノスアイレスのみでの記念日でしたが、2005年にアルゼンチン国会で認められ、全国規模で実施されることとなりました。前後1週間を「タンゴの週」として、各地でイベントが行われ</p>	<p>調理師おすすめメニュー</p>	<ul style="list-style-type: none"> * ダッカルビ風 * カニクリームコロッケ * 八宝菜 * 竹輪と青梗菜の炒め物 ☆ おくらとコーンのサラダ ☆ フルーツポンチ ・ 卵スープ ・ ごはん ・ 漬物

◆◆◆ 疲れたときの体にやさしい食事アドバイス! ◆◆◆

- ★体にやさしい主食・鶏肉…体が疲れているときは、体や消化器官に負担をかけない食事にしましょう。2本足の動物(鶏など)の肉や大豆製品が中国では消化がよいといわれるので、主菜になるタンパク源にはこれらがおすすめです。
- ★飲み過ぎたときの料理…消化吸収がよくて、利尿作用がある白菜がおすすめです。また、食物繊維が整腸作用を促しますし、体を温める作用もあります。
- ★疲れて眠れないときの料理…ねぎは体をほどよく温めるので、夕食に食べると安眠の手助けをしてくれることでしょう。
- ★胃腸が疲れているときの料理…胃腸に負担のかからない食材の一つがでんぷん室が主体の芋類などです。やさしい味わいにするもよし、胃腸を刺激するスパイスと組み合わせるもよし。
- ★疲れて体がだるいときの料理…中国では、にんじんは漢方薬のにんじんの効能と同様で、体のすべてによい野菜とされます。毎日たっぷりと食べましょう。
- ★冷え性の人の料理…女性に多い冷え性。中国では、れんこんのでんぷんは体の活力を与えるとされ、体が弱っているとき食べます。里芋とともに体をやさしく温めてくれる食材のひとつです。



