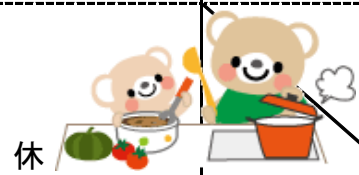







今週の献立表

【平成27年12月14日～平成27年12月20日】

| | 12月14日 (月) | 12月15日 (火) | 12月16日 (水) | 12月17日 (木) | 12月18日 (金) | 12月19日 (土) | 12月20日 (日) |
|---|---------------|---|--|---|---|--|---|
| 朝 | |  | <ul style="list-style-type: none"> * 鯖のみりん焼き * 出し巻き卵 * 切り昆布の煮物 ☆ごま和え ☆フルーツ | 12月17日  ライト兄弟の日 | <ul style="list-style-type: none"> * あじの開き * 炒り卵 * 竹輪ともやしの金平 ☆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"> * 鯖のみりん焼き * 出し巻き卵 * ウィナーと玉ねぎのソテー ☆3色サラダ ☆フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> * 塩ます * ゆで卵 * 切り昆布の煮物 ☆おかか和え ☆フルーツ |
| 食 | 休 | | <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 | 12月18日 共  通 東京駅の日 | 調理師おすすめメニュー | 栄養士おすすめメニュー | |
| 昼 | 所 | 12月15日  観光バス記念日 |  | <ul style="list-style-type: none"> * ローストチキン * 海老mixフライ * ペンネのクリームソース * 豚肉と小松菜の和風炒め ☆辛子和え ☆フルーツ ・すいとん ・ごはん ・漬物 | <ul style="list-style-type: none"> * 鮭のホイル焼き NEW! * メンチカツ * 鶏じゃがのごま煮 * イカと炒り卵の炒め物 ☆ほうれん草の香りしめじ ☆フルーツ杏仁 ・味噌汁 ・ごはん ・漬物 | <ul style="list-style-type: none"> * ポークチャップ * 竹輪の磯辺揚げ * 焼きビーフン * 高野豆腐の煮物 ☆ブロッコリーとコーンのサラダ ☆フルーツ白玉 ・吹雪汁 ・ごはん ・漬物 | <ul style="list-style-type: none"> * 煮込みうどん * かき揚げ * ミートボールの甘酢あんかけ * 青梗菜と角天のソテー ☆ブロッコリーのツナマヨ和え ☆フルーツ寒天 ・ごはん ・漬物 |
| 食 | 日 |  | | 店長おすすめメニュー | <ul style="list-style-type: none"> * ビーフシチュー * リングフライ(2種) * 切干大根のピリ辛炒め * 鶏肉とブロッコリーのグラタン風 ☆グリーンサラダ ☆フルーツのカルピス和え ・ごはん ・漬物 | <ul style="list-style-type: none"> * おでん * 焼き肉風野菜炒め * 海老とアスパラのスイートマヨ炒め ☆お浸し(ゆず風味) ☆フルーツポンチ ・かき玉汁 ・ごはん ・漬物 | <ul style="list-style-type: none"> * 豚肉と野菜のナポリタン風炒め * 皮付きポテト * 鶏とマカロニのグラタン風 * 厚揚げとひじきの煮物 ☆ポパイサラダ ☆フルーツカクテル ・コンソメスープ ・ごはん ・漬物 |

◇◆◇「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、もっとも大切なことです。