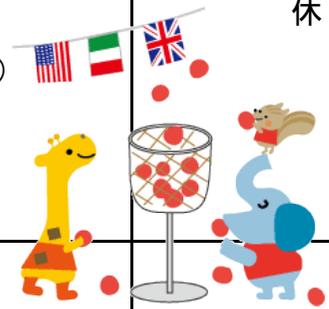


今週の献立表

【令和7年9月22日～令和7年9月28日】

	9月22日 (月)	9月23日 (火)	9月24日 (水)	9月25日 (木)	9月26日 (金)	9月27日 (土)	9月28日 (日)
朝食					<ul style="list-style-type: none"> ・ししゃも(焼き) ・厚焼き卵 ・ベーコンポテト ・3色サラダ ・フルーツ ・味のり ・ごはん ・味噌汁(わかめ) ・漬物 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・塩鮭 ・ミートオムレツ ・ウィンナーと玉ねぎのソテー ・ごま和え ・フルーツ ・味のり ・ごはん ・味噌汁(わかめ) ・漬物 ・牛乳 	休
昼食				<ul style="list-style-type: none"> ・さんま甘露煮 ・焼き肉カルビ風メンチカツ ・豚肉とニラの豆板醤炒め ・実りの秋グラタン ・キャベツの梅おかか和え ・フルーツ寒天 ・すまし汁 ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉とれんこんのオイスターソース炒め ・まるごと南瓜コロッケ ・鶏とアスパラのグラタン風 ・青梗菜と厚揚げの煮物 ・3色ナムル ・フルーツ杏仁 ・ワンタンスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・きのこごはん ・あじフライ ・野菜炒め ・肉じゃが ・切干大根と青菜のごま和え ・フルーツ白玉 ・お吸い物 ・漬物 	所
夕食				<ul style="list-style-type: none"> ・鶏天きのごあんかけ ・牛肉とピーマンのチャプチェ風 ・ミートボールのグラタン風 ・高野豆腐の煮物 ・ごぼうサラダ ・ツナと小松菜の和え物 ・フルーツトロピカル ・野菜スープ ・漬物 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・揚げ魚の五色カレーあんかけ ・豚肉ともやしの炒め物 ・ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き ・こんにやくと野菜のごま煮 ・おくらとコーンのサラダ ・鶏ささみのさっぱりサラダ ・フルーツカクテル ・にゅうめん ・漬物 ・ごはん 		日

◆◆◆ 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い食べます。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。

