

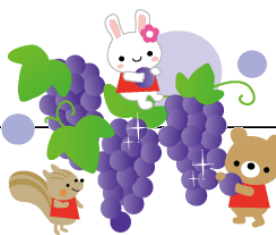






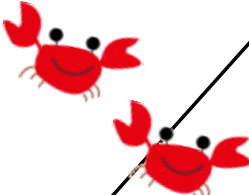


今週の献立表

【令和元年8月26日～令和元年9月1日】

	8月26日 (月)	8月27日 (火)	8月28日 (水)	8月29日 (木)	8月30日 (金)	8月31日 (土)	9月1日 (日)
朝 食	 季節の食材を使ったメニュー	<ul style="list-style-type: none"> * 鯖のゆかり焼き * 出し巻き卵 * ひじきと大豆の煮もの ☆ちりめんじゃこときよりの酢の物 ☆フルーツ ・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	<ul style="list-style-type: none"> * ししゃもフライ * ゆで卵 * ベーコンアスパラ ☆お浸し ☆フルーツ 季節の食材を使ったメニュー	<ul style="list-style-type: none"> * あじの開き * ミートオムレツ * 竹輪ともやしの金平 ☆しめじとわかめのポン酢和え ☆フルーツ 共 8月29日  焼き肉の日	<ul style="list-style-type: none"> * 塩鮭 * 出し巻き卵 * ウィンナーと玉ねぎのソテー ☆ごま和え ☆フルーツ 栄養士おすすめメニュー	<ul style="list-style-type: none"> * ししゃもフライ * ゆで卵 * 切干大根の煮物 ☆ブロッコリーのおかか和え ☆フルーツ 調理師おすすめメニュー	
昼 食	<ul style="list-style-type: none"> * とうもろこしごはん * 豚肉野菜巻きフライ * ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き * 麻婆茄子/ウィンナーとほうれん草のソテー ☆キャベツのレモン和え ☆フルーツポンチ ・お吸い物 ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 鯖のごま衣揚げ * ラザニア風マカロニ * 豚肉ともやしのピリ辛炒め * 高野豆腐の野菜あんかけ ☆トマト ☆枝豆 ☆フルーツ(1種) ・味噌汁 ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 鶏と夏野菜の揚げ浸し * ミートボールのグラタン風 * 豚肉とニラの豆板醤炒め * こんにやくと野菜のごま煮 ☆そうめんの梅マヨネーズ和え ☆フルーツのカルピス和え ・わかめスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 和風きのこスパゲティ * メンチカツ * ツナと苦瓜の炒め物 * 青梗菜と丸天のソテー ☆チョレギサラダ ☆フルーツカクテル ・野菜スープ ・ごはん ・漬物 店長おすすめメニュー	<ul style="list-style-type: none"> * 揚げ魚の五色野菜カレーあんかけ * 野菜炒め * リヨネーズポテト * 厚揚げとひじきの煮物 ☆3色酢の物 ☆フルーツ ・かきたま汁 ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 豚肉の冷しゃぶ風 * 花れんこんの磯辺揚げ * ひき肉と春雨の炒め物 * ラトウイユ ☆南瓜サラダ ☆フルーツのカルピス和え ・すまし汁 ・ごはん ・漬物 	
夕 食	<ul style="list-style-type: none"> * 牛肉とトマトの炒め物 * ささみ梅しそチーズ春巻き * 八宝菜 * ウィンナーときのこのジャーマンポテト風 ☆おくらとコーンのサラダ ☆ほうれん草の香りและ ☆フルーツロピカル ・卵スープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 豚肉の生姜焼き * イカ天 * オークランドポテト * 筑前煮 ☆ごぼうサラダ ☆ツナと小松菜のサラダ ☆フルーツ白玉 ・にゅうめん ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 白身魚のチリソースかけ * 牛肉とピーマンのチャプチェ * 鶏とブロッコリーのグラタン風 * コーンじゃが ☆おくらとコーンのサラダ ☆中華和え ☆フルーツ杏仁 ・中華スープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * ロールキャベツのコンソメ煮 * 肉じゃがコロッケ * 豚肉と小松菜の和風炒め * 海老とアスパラのスイートマヨ炒め ☆ごぼうサラダ ☆れんこんの梅ドレ和え ☆フルーツ寒天 ・ワンタンスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * チキンカツ * アラビアータ * 豚肉と南瓜のレモン煮 * 五目金平 ☆おくらとコーンのサラダ ☆豆豆サラダ ☆フルーツ白玉 ・野菜スープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 白身魚のチリソースかけ * 牛肉とピーマンのチャプチェ * 鶏とブロッコリーのグラタン風 * コーンじゃが ☆おくらとコーンのサラダ ☆中華和え ☆フルーツポンチ ・中華スープ ・ごはん ・漬物 8月31日  野菜の日	

◆◆◆夏バテしないための食事対策◆◆◆

* ホット・ウォーマー
☆ コールドウォーマー



気温が連日30℃以上続き、数字をみるだけでもストレスがたまりそうな日本の夏。さらに、冷房によるストレスも加わって夏バテの原因も複雑です。夏バテにならないためには、日々の疲労を蓄積させずに、その日のうちに回復させましょう。

それには、元気の素であるビタミンB群をしっかりとることで、疲れやすさの原因である、エネルギーや老廃物の代謝不良を改善してくれます。ビタミンB1はアリシン(抗菌性物質)の多いニンニク、にら、ねぎなどといっしょに調理すると体内で利用率が高まります。

また、暑さや紫外線、温度差などの夏のストレスにうち勝つためには、ビタミン(C、E)、ミネラル(カルシウム、鉄、亜鉛など)、たんぱく質、水分を十分とることも必要です。特に、たんぱく質とビタミンCを合わせると、体細胞をつくりつなぐコラーゲンを作り、さらに免疫力を高めます。

十分な睡眠をとり、栄養をしっかりとって、この残暑厳しい夏を快適に乗りきりましょう！