

	月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	土 7日
昼食	ごはん 大根の味噌汁 肉じゃが 小松菜のゴマ和え バナナ	ごはん かき玉汁 酒蒸しチキン もやし炒め 青梗菜のピーナツ和え	冷やしきしめん わかめごはん 金平蓮根 フルーツカクテル	親子丼 吸い物 切り干し大根の煮物 杏仁豆腐	ごはん すまし汁 選べるおかず 白菜の梅肉和え みかん缶	松花堂弁当 ごはん・わかめの味噌汁 牛肉のソテー・エビフライ さつまいもサラダ コンポート
間食	たい焼き 玄米茶	いちごのヨーグルト カルシウムウエハース	ワッフル ミルクティー	ロールケーキ カフェオレ	小倉パン ほうじ茶	くず桜 玄米茶
昼食	冷やしたぬきそば ゆかりごはん いか里芋 フルーツカクテル	ごはん キャベツの味噌汁 揚げたて天ぷら 菜花の辛子和え メロン	ごはん コンソメスープ 牛肉のワイン煮 いんげん炒め パン缶	ごはん 吸い物 選べるおかず さつま芋のいとこ煮 バナナ	カレーライス ツナオムレツ キャベツサラダ みかん缶	ごはん 春雨スープ 麻婆豆腐 白菜の中華風煮 オレンジ
間食	クリームコンフェ レモンティー	マーブルケーキ ミルクティー	もなか ほうじ茶	カステラ 玄米茶	プリン	小田巻 ほうじ茶
昼食	焼きそば ごはん わかめスープ ごぼうサラダ フルーツポンチ フルーツケーキ カフェオレ	ごはん かき玉汁 選べるおかず 南瓜の煮付け ヨーグルト和え	ごはん えのきの味噌汁 ぶりの幽庵焼き ほうれん草のゴマ和え メロン	あじさい散らし寿司 そうめん汁 とり里芋 みかん缶	ごはん 中華スープ 回鍋肉 ブロッコリーの中華くず煮 奴豆腐	ごはん すまし汁 鶏肉の梅味噌煮 マカロニサラダ フルーツカクテル
間食	パウムクーヘン レモンティー	焼きプリンタルト レモンティー	田舎まんじゅう 玄米茶	ドーナツ ミルクティー	レモンケーキ カフェオレ	京風わらびもち ほうじ茶
昼食	ごはん かき玉汁 選べるおかず 若竹煮 ほうれん草の辛子和え	味噌カツ丼 白菜の味噌汁 金平蓮根 オレンジ	ワンプレートランチ 	ごはん すまし汁 豆腐ステーキの肉味噌かけ 長芋の白煮 フルーチェ	冷やしおろしうどん 菜めし 五目煮 メロン	ごはん すまし汁 ホキの磯辺揚げ じゃが芋の煮付け 胡瓜の酢の物 紫芋まんじゅう ほうじ茶
間食	パウムクーヘン レモンティー	マドレーヌ ミルクティー	抹茶まんじゅう 玄米茶	いちごゼリー	カスタードケーキ カルピス	
昼食	ハヤシライス コロッケ 大根サラダ フルーツポンチ					
間食	ミルクケーキ カフェオレ					

平成26年

選べる おかず メニュー

 6日 金曜日 A：鯖の塩焼き B：豚と厚揚げの味噌煮込み	 12日 木曜日 A：赤魚の西京焼き B：鶏肉の幽庵焼き	 17日 火曜日 A：蒸し鶏棒々鶏ソース B：白身魚のおろし煮	 23日 月曜日 A：鯖の味噌煮 B：椎茸の肉詰め
---	--	---	---

献立の内容に変更がある場合がございますのでご了承ください。

7月の話 その十四 ~梅雨の季節は...~

さわやかな春の陽気からじめじめした梅雨の季節となりました。夏が近づくにつれて日差しも徐々に強くなってきます。日差しが強くなってくると気になることは紫外線です。紫外線の降り注ぐ量は、6月夏至の頃がピークといわれています。今回は**紫外線**についてご紹介いたします。

《紫外線とは・・・》
 紫外線(Ultraviolet:UV)は、波長が短い、紫の外の線という意味の電磁波の一種です。太陽光の中には、
 ・UV-A(シミ、シワの原因)
 ・UV-B(酷い日焼け、皮膚癌の原因)
 ・UV-C(強力な殺菌力)

の3種類の紫外線が含まれていますが、そのうち、UV-A、UV-Bはオゾン層を通過して地表に到達し、その9割以上がUV-Aだといわれています。紫外線というと害ばかり注目されますが、紫外線を浴びることで、骨を作るために必要なビタミンDが体内で作られるのを助けてくれます。適度に日光に浴びましょう。

《紫外線対策の栄養素》

コラーゲン: 細胞と細胞をつなぐ接着剤の役割をするたんぱく質(軟骨・鶏の皮・かたいなど)
たんぱく質: 皮膚を作り、維持するのに必要不可欠(肉・魚介類・卵・大豆・大豆製品など)
ビタミンC:メラニン色素の生成を抑えて、シミ・そばかすを防ぐ。体内でコラーゲンの合成に必要(ブロッコリー・いちご・キウイ・ピーマンなど)
ビタミンE: 細胞膜が酸化されるのを防ぐ効果があります。ビタミンCと一緒に摂ることで相乗効果が期待できます。(小麦胚芽・ゴマ・アーモンド、うなぎなど)

★お知らせ★

10日(火)・・・屋台の揚げたてサクサク天ぷら
 25日(水)・・・ワンプレートランチ
 (炒飯、焼きそば、唐揚げ、春巻きなど中華料理のワンプレートランチです)