



2018年7月16日～7月28日 メニュー

7月 16 月	 海の日
17 火	ピーマン肉詰フライ 鮭塩焼 346 kcal 塩分 2.6g 肉団子中華旨煮 ボンゴレマカロニ 青菜わさび和え
18 水	カレイバジルフリッター 豆腐バーグ和風あん 460 kcal 塩分 4.4g 豚玉甘辛煮 春雨サラダ ほうれん草ごま和え
19 木	油淋鶏 さば塩麹焼 381 kcal 塩分 2.6g マーボーなす スパゲティサラダ 大根菜炒め
20 金	鱈フライおろしソース 豚肉味噌焼 365 kcal 塩分 4.5g 牛肉大和煮 高野豆腐卵とじ ピリ辛ちくわ
21 土	お・ま・か・せ・メニュー

23 月	フライドチキン ベイクドエッグ 283 kcal 塩分 3.8g 煮物盛合わせ 八宝菜 しらたき明太炒め
24 火	ポロニア風カツ まぐろバーグ 429 kcal 塩分 3.8g チキンカレー 合鴨サラダ ビビンバ
25 水	あなご天わさびソース オムレツ 468 kcal 塩分 4.1g 豚すき煮 マカロニサラダ ピーマンたけのこ炒め
26 木	かつ煮 にしんピリ辛焼 444 kcal 塩分 4.2g 野菜のラトウユ カリフラワーマリネ 五目メンマ
27 金	ジューシーメンチカツ ぶり照焼 288 kcal 塩分 3g スパゲティポロネーゼ 中華サラダ 青菜ポン酢和え
28 土	お・ま・か・せ・メニュー

※表示の栄養価には、ライス分は含まれておりません。ライスの栄養価は普通ライスは熱量414kcal、半ライスは302kcalです。国産米を使用しております。仕入れの都合により、一部変更になる事がありますので予めご了承下さい。

おすすめ

★ おすすめメニュー ★
7月 20日(金) **鱈フライ**

★ おすすめメニュー ★
7月 25日(水) **あなご天**

今回のテーマは「紫外線」

紫外線対策に良いと言われている食べ物は、
トマト(リコピン)・人参、サツマイモ(βカロチン)・緑色の野菜・ブロッコリースプラウト
(スルフォラファン)・バナナ・鮭・サバ・マス・いわしなど(DHA)・お茶・アーモンド
(ビタミンE、ケルセチン)・ブラックチョコレート・ココナッツオイル・フラックスシード
(亜麻仁の種)なんか、健康食品のオンパレードになっていますね。
基本は、抗酸化力のある食べ物がいいということです。
つまり、紫外線があたった時にできる活性酸素を、なるだけ、メラニンを作らずに酸化させて
しまえばシミやしわにはなりにくいという考え方だと思います。
この中でも、おすすめは、トマトとバナナでしょうか。朝から、緑黄色野菜とトマトたっぷりのサラダを
摂っていくことで、日中の紫外線は内側から防御できるかもしれません。ぜひお試しください。

