



2019年7月16日～7月27日 メニュー

7月 15 月	 海の日 	
16 火	鱈フライ チキンステーキ トマトソース 348 kcal 塩分 2.8g	味付もずく 春雨サラダ いんげんハムソテー
17 水	三元豚味噌焼 じゃがいもウィンナー 串フライ 390 kcal 塩分 2.8g	ナポリタンスパゲティ こんにゃくサラダ 高菜ちくわ
18 木	カレイの磯辺揚げ ハムステーキ BBQソース 390 kcal 塩分 3.7g	牛すき焼風煮 なす生姜煮 カリフラワーマリネ
19 金	豚ロース串カツ つくねトマトソース 468 kcal 塩分 3.5g	マーボー厚揚げ ひじきのマリネ 菜の花ゴマ味噌和え
20 土	お・ま・か・せ・メニュー	

22 月	チキン南蛮 タルタルソース ぶり照焼 425 kcal 塩分 2.7g	けんちん煮 ボンゴレビアンコ 小松菜お浸し
23 火	鱈フライ わさびソース チキンカレー 456 kcal 塩分 3.4g	ハムチーズピカタ シルバーサラダ 白菜のお浸し
24 水	和菜メンチカツ 鮭塩焼 361 kcal 塩分 2.4g	八宝菜 花野菜サラダ ミニ豆腐甘煮
25 木	ハンバーグ デミソース 三角春巻 450 kcal 塩分 3.1g	海藻サラダ なめたけ和え
26 金	若鶏香り揚げ 棒餃子 335 kcal 塩分 2.2g	洋風肉じゃが ペンネサラダ 人参しりしり
27 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。



★ おすすめメニュー ★

7月 17日(水) **じゃがいも ウィナー串フライ**

★ おすすめメニュー ★

7月 22日(月) **チキン南蛮 タルタルソース**

今回のテーマは “日焼けした肌を回復させる食べ物”

新鮮な野菜と果物に含まれるビタミンACE(エース)と呼ばれる、美肌にかかせない栄養素がたくさん含まれています。**ビタミンA(β-カロテン)** 皮膚や粘膜を保護する働きがあります。また、抗酸化作用があり活性酸素を抑制することで、老化を予防するといわれています。〈多く含まれる食品〉かぼちゃ・にんじん・トマト・しそなどの緑黄色野菜 **ビタミンC** メラニン色素の過剰生成を抑制し、シミ・そばかす・くすみなどを予防します。さらに、肌のハリのもとになるコラーゲンの生成を助けます。〈多く含まれる食品〉ブロッコリー・ピーマン・えんどうなどの緑黄色野菜、グレープフルーツ・オレンジなどの柑橘系、キウイフルーツ・いちごなど **ビタミンE** 血流が良くなることで、肌の新陳代謝を高めます。〈多く含まれる食品〉アボカド・大豆・ごま・ナッツなど これらのビタミンは、どれも抗酸化作用が優れていますが、とくにビタミンCとEを一緒にとり入れると効果が高まります。ただしビタミンCは、必要量以外は排泄されてしまいますので、一度でまとめて摂るよりも、数回に分けてこまめにとり入れるのが理想的です。

