



	17日	日	18日	月	19日	火	20日	水	21日	木	22日	金	23日	土
朝食	スライスパン コーンフロスト ツナとコーンのサラダ 774 Kcal		味噌汁 豚肉とキャベツの中華だれ炒め 豆腐磯辺揚げ 684 Kcal		スライスパン チャウダー ゆで卵・サラダ 732 Kcal		味噌汁 鮭の塩焼 キャベツと竹輪の炒め物 664 Kcal		スライスパン コンソメスープ マセドアンサラダ 672 Kcal		味噌汁 ビーフソテー 納豆 692 Kcal			
昼食	鶏ごぼうご飯 塩カルビメンチ キャベツの和え物 かき玉汁 778 Kcal		白菜クリーム煮 南瓜コロッケ 7ロックリーとツナのサラダ 807 Kcal		味噌ラーメン イカフライ 大根サラダ 550 Kcal		三色丼 スイートコーンフライ 吸い物 776 Kcal		辛味噌うどん ハンペンチーズフライ コールスロー 609 Kcal		かた焼きそば エビニラ饅頭 ピリカラ和え 583 Kcal			
夕食	フランクシチュー チキンナゲット ミックスサラダ ヨーグルト 1004 Kcal		鯖の立田揚げ 肉じゃが なめこの味噌汁 1033 Kcal		和風ハンバーグ 味噌煮 味噌汁 1044 Kcal		ガリバタチキン 春雨サラダ 味噌汁 975 Kcal		グラタン ハムロールフライ サラダ スープ 963 Kcal		魚の甘辛揚げ 回鍋肉 味噌汁 パン缶 1009 Kcal		焼肉丼 サラダ 味噌汁 960 Kcal	

	24日	日	25日	月	26日	火	27日	水	28日	木	29日	金	30日	土
朝食	味噌汁 ししゃも ポテト金平 728 Kcal		スライスパン 玄米フレーク スクランブルエッグ 751 Kcal		味噌汁 煮込みハンバーグ 蓮根金平 715 Kcal		スライスパン パンフキンスープ フランクフルトサラダ 750 Kcal		味噌汁 肉団子柚子卸し 糸コンと牛蒡の炒り煮 645 Kcal		スライスパン コーンフレーク 曙サラダ 726 Kcal		味噌汁 目玉焼・サラダ 白滝ソテー 668 Kcal	
昼食	パン おにぎり 飲物 デザート Kcal		つけ麺 揚げギョーザ もやしと若布の和え物 655 Kcal		とろ卵焼豚丼 南瓜挽肉サンド 中華スープ 807 Kcal		和風スパゲティ アジフライ キャベツと水菜のサラダ 713 Kcal		アンカケチャーハン イカドーナツ 中華風和え物 710 Kcal		カレーうどん 揚げ焼売 キャベツと大根のサラダ 662 Kcal		ゆかいご飯 肉ちゃんこ 焼栗コロッケ 胡麻和え 768 Kcal	
夕食	チキンカレー 牛肉入りコロッケ ハムサラダ 916 Kcal		ポークソテーオニオンソース ためき豆腐 味噌汁 959 Kcal		鮭のパジルチーズパン粉焼 ポテトの洋風煮 キャベツのミルクスープ 933 Kcal		鶏肉の唐揚げ ヒヨコ豆のサラダ 味噌汁 964 Kcal		ロコモコ丼 ツナじゃが オニオンスープ 1074 Kcal		トンカツ 里芋の煮付 味噌汁 オレンジ 1089 Kcal		麻婆丼 エビカツ 中華風スープ 杏仁豆腐 990 Kcal	

*仕入れの都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。*昼食のめん類栄養価表示には御飯は含まれていません。*栄養価表示には御飯220g・味噌汁1杯分が含まれています(エネルギー396Kcal)。*朝食には毎日牛乳が付きまます。
*朝食のA食栄養価表示にはパン2枚(180g)・マーガリン(8g)・ジャム2個(30g)が含まれています。(エネルギー379Kcal)

**食堂に入ったら必ず
手を消毒してください!**

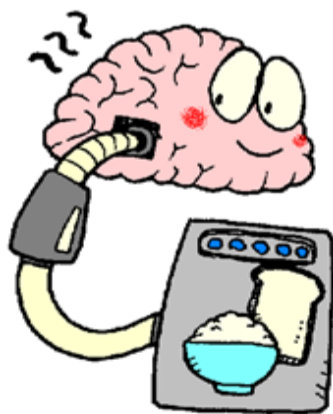
手はきれいですか?

しっかり食べて頭脳フル回転!!

脳の栄養、一見何の関係もないように思えますが、脳の回転を早くし、記憶力を高めるのには実は、さまざまな栄養素が関わっているのです。

1、炭水化物

私たちは、食べ物に含まれる脂肪やタンパク質・糖類からからだの活動力を生み出すエネルギー源を得ています。ところが、脳だけはエネルギー源を糖質からしか補給できないのです。脳の働きに糖質は命なのです。



2、大豆・豆類・ごま

レシチンが多く含まれ、これが記憶力・集中力を強化してくれます。



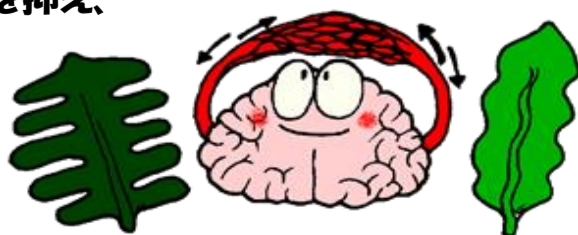
3、青魚

いわし・鯖などの青い魚には、最近よく聞かれるDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれています。記憶力を良くし、脳の働きを活発にしてくれます。



4、海藻類

脳の活性化を強化するには、脳血管の血行をよくする必要があります。こんぶ・若布・のりなどの海藻類には、血中のコレステロールを抑え、血行を良くしてくれる働きが含まれています。



5、根菜類・緑黄色野菜

野菜には、脳血管を丈夫にしてくれるビタミンCや、脳のエネルギー源のブドウ糖を吸収するのに欠かせないビタミンB1・B2が多く含まれています。

