

今週の献立表

【令和2年9月14日～令和2年9月20日】

	9月14日 (月)	9月15日 (火)	9月16日 (水)	9月17日 (木)	9月18日 (金)	9月19日 (土)	9月20日 (日)
朝食	休						<ul style="list-style-type: none"> ・あじの開き ・竹輪ともやしの金平 ・お浸し ・フルーツ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・味のり ・ロールパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳
昼食							
夕食						<ul style="list-style-type: none"> ・鮭ときのこのクリームシチュー ・ささ身梅しそ竜田揚げ ・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 ・チョレギサラダ ・フルーツトロピカル ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉と厚揚げの甘辛煮 ・マヨたまカツ ・鶏とブロッコリーのグラタン風 ・野菜炒め ・3色酢の物 ・フルーツポンチ ・すまし汁 ・ごはん ・漬物

◇◆◇ 疲れたときの体にやさしい食事アドバイス！ ◇◆◇

★体にやさしい主食・鶏肉…体が疲れているときは、体や消化器官に負担をかけない食事にしましょう。2本足の動物(鶏など)の肉や大豆製品が中国では消化がよいといわれるので、主菜になるタンパク源にはこれらがおすすめです。

★飲み過ぎたときの料理…消化吸收がよくて、利尿作用がある白菜がおすすめです。また、食物繊維が整腸作用を促しますし、体を温める作用もあります。

★疲れて眠れないときの料理…ねぎは体をほどよく温めるので、夕食に食べると安眠の手助けをしてくれることでしょう。

★胃腸が疲れているときの料理…胃腸に負担のかからない食材の一つがでんぶん室が主体の芋類などです。やさしい味わいにするもよし、胃腸を刺激するスパイスと組み合わせるもよし。

★疲れて体がだるいときの料理…中国では、にんじんは漢方薬のにんじんの効能と同様で、体のすべてによい野菜とされます。毎日たっぷりと食べましょう。

★冷え性の人の料理…女性に多い冷え性。中国では、れんこんでのんぶんは体の活力を与えるとされ、体が弱っているとき食べます。里芋とともに体をやさしく温めてくれる食材のひとつです。

