



食生活 皮膚に関わるビタミンをしっかりとろう

肌を美しく保つために、皮膚細胞の形成に関わるビタミンAと、皮膚や胃粘膜の健康を保つ働きがあるビタミンB6をとりましょう。ビタミンAはあなご、うなぎ、緑黄色野菜、ビタミンB6は、まぐろ、バナナなどに多く含まれます。魚や肉に含まれる亜鉛は皮膚の新陳代謝を高め、美肌づくりに効果的。肌の老化を防止するベータ・カロテンはゆでるより炒めたほうが体内での吸収率が高まります。ベータ・カロテンが豊富なにんじん、かぼちゃ、ほうれん草、小松菜などは、ソテーにするとよいでしょう。また、スナック菓子や油っこい料理はほどほどの量にすることが大切です。

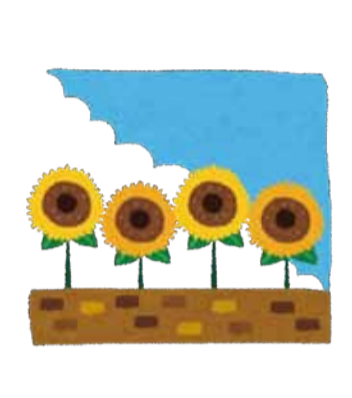


覚えておきたいポイント

「美肌を保つために」

- ①汗はこまめにハンカチで拭き取る
 - ②日焼け止めは「PA」「SPF」の値をチェック
 - ③皮膚細胞の形成に関わるビタミンA
 - ④ビタミンB6は皮膚や粘膜の健康を保つ
 - ⑤ベータ・カロテンが豊富な野菜はソテーに
- 栄養士 杉澤友里

月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日



1 あじみりん干し コロッケ
 ・熱量 766 kcal ・蛋白質 23.8g ・塩分 2.3g

2 炙り焼チキンステーキ ふくらプレーンオムレツ
 ・熱量 746 kcal ・蛋白質 24.7g ・塩分 3.5g

3 ほっけの塩焼 鶏唐揚
 ・熱量 758 kcal ・蛋白質 23.1g ・塩分 3.3g

4 天ぷら盛り合わせ ホイコーロー
 ・熱量 845 kcal ・蛋白質 24.8g ・塩分 4.3g

5 おまかせメニュー

7 白身フライ 納豆パック
 ・熱量 782 kcal ・蛋白質 23.3g ・塩分 2.6g

8 すき焼き風煮 竹輪の磯辺揚
 ・熱量 775 kcal ・蛋白質 23.8g ・塩分 3.6g

9 鮭の塩焼 メンチカツ
 ・熱量 849 kcal ・蛋白質 24.2g ・塩分 3.1g

10 魚の甘酢あんかけ 豆腐パック
 ・熱量 722 kcal ・蛋白質 21.0g ・塩分 2.6g

11 山の日

12 おまかせメニュー

14 おまかせメニュー

15 おまかせメニュー

16 おまかせメニュー

17 鯖の味噌煮 ハムDEサンドフライ
 ・熱量 854 kcal ・蛋白質 23.7g ・塩分 2.5g

18 さわら西京漬 コロッケ
 ・熱量 833 kcal ・蛋白質 23.1g ・塩分 3.5g

19 おまかせメニュー

21 焼肉 ミニ春巻
 ・熱量 804 kcal ・蛋白質 23.3g ・塩分 4.0g

22 赤魚の煮付 北海道かぼちゃクノーデル
 ・熱量 813 kcal ・蛋白質 20.0g ・塩分 3.6g

23 照焼ハンバーグ もち巾着
 ・熱量 825 kcal ・蛋白質 22.7g ・塩分 3.2g

24 カレー 豚ロース串かつ
 ・熱量 815 kcal ・蛋白質 21.2g ・塩分 2.3g

25 ハムかつ プレーンオムレツ
 ・熱量 864 kcal ・蛋白質 21.3g ・塩分 2.5g

26 おまかせメニュー

28 豚しゃぶ 玉子豆腐
 ・熱量 794 kcal ・蛋白質 20.9g ・塩分 2.4g

29 さんまの蒲焼 うまいか小判
 ・熱量 816 kcal ・蛋白質 22.6g ・塩分 4.4g

30 とんかつ 筑前煮
 ・熱量 852 kcal ・蛋白質 23.3g ・塩分 2.5g

31 鮭の塩焼 春巻
 ・熱量 822 kcal ・蛋白質 25.1g ・塩分 3.5g

夏季特別メニューのお知らせ

「そば井」始めました

期間：平成29年 6月1日(木)から9月29日(金)まで

小ライスとおかず付

すべて 500円(税別) ※ご注文は、前日14時までにご依頼します。

月曜日	とろろうどん
火曜日	冷し中華
水曜日	天そば
木曜日	冷しうどん
金曜日	とろろそば
土曜日	冷し中華