



献立



済生会今治老人保健施設希望の園 デイケア常菜

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
31	1 おでん煮 にゅうめん 野菜のくず煮 ブロッカ（グレープ）	2 鮭のポトフ きしめん 和え物 コーヒー牛乳プリン	3 にゅうめん 煮魚 煮浸し ストロベリームース	4 鮭のタルタルソース 大根のくず煮 酢物 ヨーグルト	5 魚のパン粉焼き トマトと卵の炒め物 サラダ やわらか水ようかん	6 シラス入りだし巻き卵 炒り豆腐 カリフラワー・梅肉和え ブロッカ（ピーチ）
	エネルギー 610kcal たんぱく質 30.6g 脂質 12.4g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 503kcal たんぱく質 23.6g 脂質 5.1g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 491kcal たんぱく質 21.3g 脂質 7.4g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 612kcal たんぱく質 28.6g 脂質 15.1g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 578kcal たんぱく質 25.0g 脂質 15.3g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 553kcal たんぱく質 26.9g 脂質 11.4g 食塩相当量 2.4g
7	8 豆腐の落とし揚げ 煮込みうどん 和え物 ブロッカ（青りんご）	9 鮭の塩焼き きしめん ホウレン草煮浸し プリン	10 麻婆豆腐風 にゅうめん 茄子の味噌煮 ストロベリームース	11 かき揚げ 炒り煮 ゴマ和え 抹茶プリン	12 ミンチカツ きしめん 茄子の煮浸し リンゴのコンポート	13 ビーフシチュー フレンチサラダ 野菜スクランブル ストロベリームース
	エネルギー 594kcal たんぱく質 27.2g 脂質 10.3g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 500kcal たんぱく質 24.7g 脂質 6.1g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 646kcal たんぱく質 25.3g 脂質 20.9g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 674kcal たんぱく質 21.0g 脂質 14.1g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 672kcal たんぱく質 23.7g 脂質 19.2g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 632kcal たんぱく質 19.0g 脂質 23.1g 食塩相当量 2.8g
14	15 ミートボール スープ煮 春雨酢物 ブロッカ（ピーチ）	16 あんかけ豆腐 煮込みうどん ホウレン草和え物 プリン	17 ぎせい豆腐 にゅうめん みぞれ酢和え 抹茶プリン	18 揚げだし豆腐 焼きなす 酢物 やわらか水ようかん	19 かに玉風 きしめん 南瓜そぼろ煮 プリン	20 にゅうめん ホキの燻製風 エビとほうれん草の煮浸し ブロッカ（グレープ）
	エネルギー 753kcal たんぱく質 25.8g 脂質 23.8g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 568kcal たんぱく質 24.1g 脂質 12.9g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 576kcal たんぱく質 25.3.8g 脂質 10.6g 食塩相当量 3.28g	エネルギー 591kcal たんぱく質 16.9g 脂質 19.3g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 637kcal たんぱく質 24.0g 脂質 14.1g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 492kcal たんぱく質 29.1g 脂質 2.2g 食塩相当量 3.1g
21	22 揚げおろし煮魚 にゅうめん キャベツの柔らか煮 ブロッカ（ピーチ）	23 チキンカレー 南瓜煮 日向夏ゼリー	24 サワラ黄身焼 和え物 ポテトサラダ ブロッカ（ピーチ）	25 豆腐団子煮 野菜コンソメ煮 青菜の炒め煮 ストロベリームース	26 鯛のしぐれ煮 きしめん 焼きなす ピーチゼリー	27 魚中華蒸し サツマ芋の甘煮 酢の物 プリン
	エネルギー 637kcal たんぱく質 26.1g 脂質 13.8g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 696kcal たんぱく質 22.0g 脂質 12.5g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 646kcal たんぱく質 30.4g 脂質 18.7g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 545kcal たんぱく質 20.2g 脂質 16.4g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 462kcal たんぱく質 21.4g 脂質 5.6g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 512kcal たんぱく質 18.2g 脂質 4.1g 食塩相当量 1.8g
28	29 おでん煮 にゅうめん 野菜のくず煮 ブロッカ（グレープ）	30 鮭のポトフ きしめん 和え物 コーヒー牛乳プリン	1	2	3	4
	エネルギー 610kcal たんぱく質 30.6g 脂質 12.4g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 503kcal たんぱく質 23.6g 脂質 5.1g 食塩相当量 2.4g				

「栄養素のはなし～鉄編～」

Fe

鉄は健康維持に欠かすことのできないミネラルの一つです。酸素を全身に運び、貧血を予防する重要な働きをします。

レバー、赤身の肉、ほうれん草、貝類は鉄分が豊富に含まれる食品です、貧血を起こしやすい方は積極的に食べましょう。



鉄は吸収率が低いいため食べ合わせに工夫が必要です。柑橘類などに含まれるビタミンC やクエン酸は鉄を吸収しやすい状態へと変化してくれます。



不足すると・・・？

・鉄欠乏性貧血

体内の鉄分が不足すると赤血球が正常に作られなくなります、そのため全身に酸素が運ばれなくなり貧血を起こします。



症状として、頭痛・めまい・立ちくらみ・動悸・息切れなどがあります。
日々の食事の心がけが重要な予防策となります。

管理栄養士 下園啓太

※上記の栄養素には米飯150g（全粥なら330g）が含まれます。