



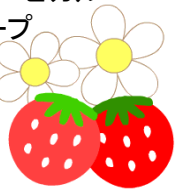






# 今週の献立表

【平成28年3月21日～平成28年3月27日】

	3月21日 (月)	3月22日 (火)	3月23日 (水)	3月24日 (木)	3月25日 (金)	3月26日 (土)	3月27日 (日)
朝 食	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 塩さば</li> <li>* ゆで卵</li> <li>* ベーコンポテト</li> <li>☆おかか和え</li> <li>☆フルーツ</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物or佃煮</li> <li>・味のりorふりかけ</li> <li>・手作りパン</li> <li>・マーガリン</li> <li>・ジャム <b>NEW!</b></li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* ししゃも</li> <li>* 出し巻き卵</li> <li>* ウィンナーと玉ねぎのソテー</li> <li>☆お浸し</li> <li>☆フルーツ</li> </ul> <p>調理師おすすめメニュー</p>	<p>3月23日</p>  <p>世界気象デー</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* さばみりん焼き</li> <li>* ゆで卵</li> <li>* 里芋煮</li> <li>☆ちりめんじゃこときゅうりの酢の物</li> <li>☆フルーツ</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物or佃煮</li> <li>・味のりorふりかけ</li> <li>・手作りパン</li> <li>・マーガリン</li> <li>・ジャム</li> <li>・牛乳</li> </ul> <p>栄養士おすすめメニュー!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* ししゃも</li> <li>* 出し巻き卵</li> <li>* れんこん金平</li> <li>☆ごま和え</li> <li>☆フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* いわしのおろし煮</li> <li>* ミートオムレツ</li> <li>* 竹輪ともやしの金平</li> <li>☆しめじとわかめのサラダ</li> <li>☆フルーツ</li> </ul>	<p>休</p> <p>3月27日</p>  <p>さくらの日</p> <p>所</p> 
昼 食	<ul style="list-style-type: none"> <li>* あじの竜田揚げ野菜あんかけ</li> <li>* 豚肉と小松菜の和風炒め</li> <li>* ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き</li> <li>* 南瓜のそぼろ煮</li> <li>☆中華和え</li> <li>☆フルーツ杏仁</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 鶏のから揚げ</li> <li>* 野菜炒め</li> <li>* リヨネーズポテト</li> <li>* こんにゃくと野菜の炒め物</li> <li>☆水菜と大根のサラダ</li> <li>☆フルーツトロピカル</li> <li>・わかめスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<p><b>NEW!</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 鮭と白菜のクリーム煮</li> <li>* メンチカツ</li> <li>* 豚肉ともやしの炒め物</li> <li>* ひき肉と春雨の炒め物</li> <li>☆小松菜とツナのサラダ</li> <li>☆フルーツトロピカル</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 鶏の照り焼き</li> <li>* 南瓜コロッケ</li> <li>* シンガポールビーフン</li> <li>* キムチじゃが</li> <li>☆ほうれん草の香り和え</li> <li>☆フルーツ白玉</li> <li>・中華風コーンスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 牛丼</li> <li>* 白身魚のフライ</li> <li>* イカと炒り卵の炒め物</li> <li>* ひじきとごぼうの煮物</li> <li>☆千切りキャベツ</li> <li>☆フルーツ</li> <li>・お吸い物</li> <li>・漬物</li> </ul>	<p>日</p> 
夕 食	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 豚肉の味噌漬け焼き</li> <li>* 天ぷら(2種)</li> <li>* 焼きビーフン</li> <li>* 炒り鶏</li> <li>☆ポパイサラダ</li> <li>☆フルーツ白玉</li> <li>・パイザンヌスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 鶏とブロッコリーのごま味噌炒め</li> <li>* パリパリ春巻き</li> <li>* ミートボールのグラタン風</li> <li>* 五目金平</li> <li>☆ゆで野菜サラダ</li> <li>☆フルーツカクテル</li> <li>・野菜スープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 牛肉と厚揚げの甘辛炒め</li> <li>* 皮付きポテト</li> <li>* ラザニア風マカロニ</li> <li>* ウィンナーとブロッコリーのバジルソテー</li> <li>☆豆豆サラダ</li> <li>☆フルーツ杏仁</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* カレイの唐揚げ</li> <li>* 焼き肉風野菜炒め</li> <li>* オークランドポテト</li> <li>* 高野豆腐</li> <li>☆お浸し</li> <li>☆フルーツポンチ</li> <li>・ワンタンスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul> 			

\* ホット・ウォーマー  
☆ コールド・ウォーマー



## ◆◆◆ ほおはピンク色？貧血は健康と美容の大敵！ ◆◆◆

青白い病的な肌は、貧血の可能性がります。女性に多い鉄欠乏性貧血は、血液中に酸素を運ぶヘモグロビンが減少した状態。女性は月経によって鉄が欠乏しやすいのです。ピンク色の肌を常に保つにはヘモグロビンの材料となる良質なたんぱく質や鉄をしっかりと取りましょう。

鉄には、肉や魚などの赤身肉や内臓に含まれるヘム鉄と、大豆や野菜、海藻、種実類などに含まれる非ヘム鉄があります。非ヘム鉄には、動物性たんぱく質や酸味といっしょにとると吸収が良くなります。

女性は一日に12mg(閉経後は10mg)の鉄が必要です。また、食事中に水分のとりすぎは、胃液をうすめて鉄の吸収を悪くするので気をつけましょう！

いったん皮膚に変化が起きてしまうと抑制はむずかしいのです。みなさんも日焼けをしそうなときには、これらを実践してはいかがでしょうか？