

今週の献立表

【令和7年6月16日～令和7年6月22日】

	6月16日 (月)	6月17日 (火)	6月18日 (水)	6月19日 (木)	6月20日 (金)	6月21日 (土)	6月22日 (日)
朝食	食事の前に手を洗いましょう！ 		・塩鮭 ・ミートオムレツ ・切り干し大根の煮物 ・きのこわかめのポン酢和え ・フルーツ ・ふりかけ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・牛乳	・ししゃもフライ ・ゆで卵 ・ピリ辛こんにゃく ・3色サラダ ・フルーツ ・味のり ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・牛乳			休
昼食	6月16日  和菓子の日	・キムチチャーハン ・串団子(エビ・イカ・タコ) ・牛肉とピーマンのチャブチェ風 ・鶏と筍の煮物 ・グリーンサラダ ・フルーツ ・卵スープ ・漬物		・揚げ豚肉のごま和え ・ひき肉と春雨の炒め物 ・オークランドポテト ・青梗菜と厚揚げの煮物 ・お浸し ・フルーツ寒天 ・すまし汁 ・ごはん ・漬物			所
夕食			・ハッシュドビーフポテト ・海老mixフライ ・豚とニラの豆板醤炒め ・ひき肉と筍の煮物 ・オクラとコーンのサラダ ・豆豆サラダ ・フルーツポンチ ・かきたま汁 ・ごはん ・漬物			6月21日  スナックの日	日

◆◆◆ 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、貧血の可能性がありま。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とりましよう。

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よう！