

# 入所 令和5年 4月 月間献立



管理栄養士からのコメント 貧血の食養成

貧血を起こす一番の原因が鉄分の不足です。食生活の洋風化や食事内容の簡素化、偏食、朝食の欠食が増え、鉄分の摂取量が減少しているのです。貧血を防ぐ為には、良質のタンパク質と一緒に鉄を食べると赤血球の材料が造りやすくなります。また、野菜や果物・イモ類ビタミンCが多い食品は、鉄の吸収を促進します。鉄以外のミネラル、例えば銅イオンやマンガンなどの不足にも注意しましょう。銅イオンはあずき、マンガンはほうれん草などに含まれています。

		4月1日(土)			4月2日(日)				
朝	ご飯 みそ汁 えび団子の炒め煮 カリフラワーのマヨポンあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 がんもの含め煮 キャベツの山椒和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 豚肉の南蛮炒め ひじきの煮物 漬物	ご飯 みそ汁 アジの蒲焼き風 白菜の甘酢和え 漬物 バナナ	ご飯 みそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 しらすとオクラの和え物 うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 肉団子のコンソメ煮 ほうれん草の磯あえ ふりかけ 牛乳			
昼	ご飯 はんぺんの煮物 人参のポン酢和え 牛乳	ご飯 みそ汁 かぶのクリーム煮 ちんげん菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 さんまの蒲焼 カリフラワーの柚子和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ウインナーの野菜炒め 菜花の和え物 たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 竹輪と野菜煮 白菜のゆかり和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 しらすとオクラの和え物 うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏唐揚げレモンソース 切干大根の煮物 漬物		
夕	管理栄養士からのコメント 貧血の食養成 貧血を起こす一番の原因が鉄分の不足です。食生活の洋風化や食事内容の簡素化、偏食、朝食の欠食が増え、鉄分の摂取量が減少しているのです。貧血を防ぐ為には、良質のタンパク質と一緒に鉄を食べると赤血球の材料が造りやすくなります。また、野菜や果物・イモ類ビタミンCが多い食品は、鉄の吸収を促進します。鉄以外のミネラル、例えば銅イオンやマンガンなどの不足にも注意しましょう。銅イオンはあずき、マンガンはほうれん草などに含まれています。	ご飯 みそ汁 アジの蒲焼き風 白菜の甘酢和え 漬物 バナナ	ご飯 みそ汁 豆腐の肉味噌かけ かぼちゃの胡麻和え 漬物 パインのコンポート	ご飯 みそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 しらすとオクラの和え物 うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 肉団子のコンソメ煮 ほうれん草の磯あえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉のうまい焼き 南瓜のいとこ煮 漬物			
		4月3日(月)	4月4日(火)	4月5日(水)	4月6日(木)	4月7日(金)	4月8日(土)	4月9日(日)	
朝	きのご雑炊 はんぺんの煮物 人参のポン酢和え 牛乳	ご飯 みそ汁 かぶのクリーム煮 ちんげん菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 さんまの蒲焼 カリフラワーの柚子和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ウインナーの野菜炒め 菜花の和え物 たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 竹輪と野菜煮 白菜のゆかり和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 しらすとオクラの和え物 うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 肉団子のコンソメ煮 ほうれん草の磯あえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉のうまい焼き 南瓜のいとこ煮 漬物	
昼	醤油ラーメン かにしゅうまい ナムル	◎郷土料理◎ ～神奈川県～ けんちん汁 鶏肉のねぎだれかけ マカロニサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 コロケ 金平ごぼう 漬物	ご飯 かき玉汁 ホキの桑焼き 茄子の柚子味噌かけ 漬物	◎郷土料理◎ ～神奈川県～ 桜の清汁 筍ご飯 漬物 鯖のミモザ焼き やみつき春キャベツ	ご飯 みそ汁 コーンスープ ロールキャベツのトマト煮 野菜サラダ 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉のうまい焼き 南瓜のいとこ煮 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉のうまい焼き 南瓜のいとこ煮 漬物	
夕	ご飯 炒り鶏 二色浸し 漬物 白桃のコンポート	カレーライス 和風大根サラダ 漬物 キウイ	ご飯 たらのバジルオイル焼き 大豆のサラダ 漬物 フルーチェ	ご飯 豆腐ステーキの蟹あん 挽肉ともやし炒め 漬物 パインのコンポート	ご飯 鶏肉のチリソース さつま芋のレモン煮 漬物 フルーツカクテル	ご飯 豚肉の柳川風 菱わり奴 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 ママー春雨 かにかまの中華サラダ 漬物 みかんのコンポート	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ カリフラワーのわさび和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ カリフラワーのわさび和え ふりかけ 牛乳
		4月10日(月)	4月11日(火)	4月12日(水)	4月13日(木)	4月14日(金)	4月15日(土)	4月16日(日)	
朝	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜のコンソメ煮 もやしと豆苗の和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 つみれの煮物 人参のドレッシング和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 さつま揚げと青梗菜の煮浸し 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 生揚げの炒め物 隠元のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 がんもの煮物 ブロッコリーの山椒和え うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 ツナと野菜の煮物 小松菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ カリフラワーのわさび和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ カリフラワーのわさび和え ふりかけ 牛乳	
昼	～井巡り～ 牛丼	ご飯 みそ汁 鯉の唐揚げ 冬瓜の信田煮 漬物	◎セレクト食◎ A: 豚の生姜焼き B: 鯖の生姜焼き わかめの和え物 漬物	ご飯 カスタードパン ミルクスープ 煮込みハンバーグ グリーンサラダ みかんのコンポート	ご飯 みそ汁 肉じゃが シルバーサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 中華スープ ヤムニョム風チキン ひじきの柚子香るサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 カレーの煮付け ポテトサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 カレーの煮付け ポテトサラダ 漬物	
夕	ご飯 家常豆腐 青梗菜のナムル 漬物 リンゴのコンポート	ご飯 鶏肉の七味焼き さつま芋のごまマヨ和え 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 ホキの和風マスタード焼き 蓮根のピリ辛炒め 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 鶏肉の味噌炒め なすのすり胡麻和え 漬物 フルーツカクテル	ご飯 タンダリーサバ 大根のフレンチ和え 漬物 白桃のコンポート	ご飯 豚肉の塩だれ炒め パンブキンサラダ 漬物 人参ゼリー	ご飯 鶏肉のステーキソース マカロニのバジルソテー 漬物 オレンジ	ご飯 鶏肉のステーキソース マカロニのバジルソテー 漬物 オレンジ	
		4月17日(月)	4月18日(火)	4月19日(水)	4月20日(木)	4月21日(金)	4月22日(土)	4月23日(日)	
朝	ご飯 みそ汁 いわし味付 大根のしそ和え たいみそ 牛乳	しらす雑炊 卵の花 もやしのゆかり和え 牛乳	ご飯 みそ汁 竹輪と野菜の炒め物 きのこのわさび和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー キャベツの甘酢和え うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 ツナと野菜煮 いんげんの胡麻和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 チキンボールのクリーム煮 ちんげん菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ウインナーとポテト炒め 菜の花のポン酢和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ウインナーとポテト炒め 菜の花のポン酢和え ふりかけ 牛乳	
昼	ご飯 パンブキンスープ たらのムニエル キャロットサラダ 漬物	鶏南蛮そば 五目豆煮 白菜のピリ辛和え	ご飯 みそ汁 アジフライ かぶの旨煮 漬物	ご飯 みそ汁 鶏の冷部煮 さつま芋の煮物 漬物	チャーハン 中華スープ 春巻き 中華サラダ	ご飯 みそ汁 ブリの香味焼き かにかまとわかめの酢の物 漬物	ご飯 みそ汁 ～お楽しみ献立～ にぎり寿司 お吸い物 冬瓜の含め煮 抹茶ゼリー	ご飯 みそ汁 ～お楽しみ献立～ にぎり寿司 お吸い物 冬瓜の含め煮 抹茶ゼリー	
夕	ご飯 豚肉と豆腐のカレー風味煮 ほうれん草炒め 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 お好み焼き風卵焼き ベーコンとカリフラワーのソテー 漬物 フルーツカクテル	ご飯 豚肉とピーマンのオイスター炒め 青梗菜の和風和え 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 白身魚のBBQ風ソース れんこんサラダ 漬物 フルーチェ	ご飯 手作りつくね ごぼうの山椒炒め 漬物 バナナ	ご飯 鶏肉の彩りあんかけ マゼドアンサラダ 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 ポークチャップ ブロッコリーサラダ 漬物 みかんのコンポート	ご飯 ポークチャップ ブロッコリーサラダ 漬物 みかんのコンポート	
		4月24日(月)	4月25日(火)	4月26日(水)	4月27日(木)	4月28日(金)	4月29日(土)	4月30日(日)	
朝	ご飯 みそ汁 竹輪と白菜のソテー 人参の胡麻和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐のトロトロ煮 白菜の辛子和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 肉団子と野菜の煮物 大根サラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 蒲鉾と青菜の中華炒め 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 さつま揚げとじゃが芋の煮物 小松菜のわさび和え うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 冬瓜とはんぺん煮 キャベツのゆかり和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 生揚げの煮物 オクラのおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 生揚げの煮物 オクラのおかか和え ふりかけ 牛乳	
昼	ご飯 みそ汁 鶏肉と大豆の煮物 さつま芋サラダ 漬物	ご飯 清汁 さばの味噌煮 ごぼうの梅マヨ和え 漬物	ご飯 コーンスープ 鶏肉のトマト煮 ポパイソテー 漬物	ご飯 みそ汁 とんかつ かぼちゃの煮物 漬物	ご飯 みそ汁 食パン ジャム クラムチャウダー カリフラワーサラダ フルーツカクテル	☆昭和の日☆ ハヤシライス コンソメスープ 菜の花のサラダ 漬物	ご飯 中華スープ 八宝菜 春雨サラダ 漬物	ご飯 中華スープ 八宝菜 春雨サラダ 漬物	
夕	ご飯 和風おろしハンバーグ ひじきの煮物 漬物 オレンジ	ご飯 和風おろしハンバーグ ひじきの煮物 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 親子煮 わかめの柚子和え 漬物 リンゴのコンポート	ご飯 ホキの南蛮漬け風 かぼちゃのそぼろ煮 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 ぎせい豆腐 ブロッコリーのためき和え 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 たらふく竜田揚げ もやしと大葉の和え物 漬物 みかんのコンポート	ご飯 鶏肉のガーリック炒め 切干大根のごま酢和え 漬物 人参ゼリー	ご飯 鶏肉のガーリック炒め 切干大根のごま酢和え 漬物 人参ゼリー	