



栄養だより3月号

第21巻 第12号 (通巻252号)
令和4年3月10日発行
社会福祉法人 明光会
特別養護老人ホーム 笑美の里
栄養課 中野 知佳・上野 真理保

もうすぐ春の訪れですね

まだまだ寒さは残りますが、最近は暖かい日も増え、春が近づいていることを肌で感じるようになりました。季節の変わり目の時期は変わっていく気候に体が順応できず体調を崩しやすくなります。規則正しい生活リズムと普段の食事からしっかり栄養を摂り、疲れにくい体を目指しましょう！

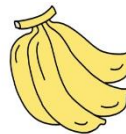
また、春野菜といえば筍、菜の花、春キャベツ、新玉ねぎなどがあります。旬の食材は、その食材の栄養がピークに達している状態です。旬の食材を食べることで質の良い栄養が摂れます！おいしく食べて、食材からも春を感じてみてはいかがでしょうか。

今月の行事食・おしらせ

- ◎ 3日・・・ひな祭り
- ◎ 6日・・・たいめいけん (ハヤシライス)
- ◎ 7日・・・ショートてづくりおやつ
- ◎ 17日・・・特養てづくりおやつ
- ◎ 23日・・・デイてづくりおやつ



<2月のてづくりおやつ>



2月のいちおし食! 吉野家の牛丼



<お品書き>

- ・吉野家の牛丼
- ・青菜と大豆の白和え
- ・じゃがいもの味噌汁
- ・バナナ

2月20日(日)の昼食メニューです。

給食会社様より「みんなの日曜日」ということで、ちょっとした外食気分を感じられ、普段と違うお食事をいただく日をコンセプトに、第1回は吉野家の牛丼を提供しました。食事ですいつもと違う日曜日を楽しみました！

特養「甘酒づくり」、ショート「バナナ蒸しパン」、デイ「おはぎ」を作りました！



栄養相談～食事から鉄分を摂るにはどうすれば？～

鉄分にはヘム鉄と非ヘム鉄に分類され、ヘム鉄の方が体内への吸収率が高くなります。非ヘム鉄も動物性たんぱく質やビタミンCを多く含む食品と一緒に摂取することで吸収率が上がるといわれています。

◎鉄分が多く含まれる食品◎

ヘム鉄・・・しじみ、あさり、レバー、にぼし

非ヘム鉄・・・ひじき、枝豆、納豆、小松菜、大豆、春菊



卵や肉、魚、乳製品(たんぱく質)や野菜や果物、いも類(ビタミン)と一緒に摂取で吸収率アップ！

酸っぱいものや辛いものは、胃酸の分泌を促して吸収率を上げるといわれています。摂りすぎには注意。

他にも、市販で鉄分を多く含んだ食品がありますので活用してみましょう！

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
朝			小豆粥 筍と鶏の煮物 もろみみそ 牛乳	鶏雑炊 里芋の煮物 いりこみそ 牛乳	ミルクパン コーンスープ 牛乳	芋粥 野菜とベーコンのトマト うめびしお 牛乳	帆立と野菜の雑炊 ぜんまい煮 もろみみそ 牛乳
昼			春のたまご丼 ほうれん草のピーナツ和え みかん(缶) お吸い物	さばの生姜煮 キャベツの磯和え マンゴー(缶) 豆腐の味噌汁	ひな祭り寿司 かぶのそぼろ煮 菜の花の辛子和え ひなあられ お吸い物	ご飯 あじのレモン醤油 ひじきの煮物 キウイ 玉ねぎと味噌汁	ご飯 きつねそば えびシューマイ ブロッコリー和え
おやつ			チョコレートまんじゅう ぶどうゼリー	今川焼 あおりんごゼリー	ももまんじゅう 桜餅風デザート	パウンドケーキ ごまプリン	レモンケーキ いちごヨーグルト
夕			ご飯 鯖の漬焼き 洋ナシ(缶) わかめ佃煮 味噌汁	ご飯 鶏肉の生姜焼き バナナ もずくときゅうりの酢の物 味噌汁	ご飯 豆腐ハンバーグ れんこんのきんぴら ブロッコリーサラダ 味噌汁	ご飯 チキンのカレーグリル フルーツミックス ピクルス コンソメスープ	ご飯 鶏のふくさ焼き マンゴー(缶) 香の物 味噌汁
	6	7	8	9	10	11	12
朝	中華粥 黒酢の肉団子 牛乳	野菜雑炊 ふきの煮物 のり佃煮 牛乳	しらす雑炊 卵の花 うめびしお 牛乳	ゆかり粥 白菜と鶏肉の旨煮 えびみそ 牛乳	バターロール・ジャム クリームスープ 牛乳	鶏肉と大根雑炊 なすの煮浸し のり佃煮 牛乳	中華粥 シューマイ いりこみそ 牛乳
昼	たいめいけん ハヤシライス スペイン風オムレツ ほうれん草ソテー ジョア	しいらのみりん焼き ごぼうサラダ みかん(缶) キウイ 冬瓜の味噌汁	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ キウイ 中華スープ	牛丼 温泉卵 キャベツサラダ しろなの味噌汁	ご飯 さばのみそ煮 春菊の磯和え パイナップル お吸い物	ご飯 かにかま卵焼き 鶏肉と大根炒め バナナ お吸い物	ご飯 あじの煮付け れんこんきんぴら 香の物 玉ねぎの味噌汁
おやつ	みそまんじゅう コーヒーゼリー ご飯	ミニたいやき プリン ご飯	ドームケーキ 水ようかん ご飯	黒糖まんじゅう ヨーグルトゼリー ご飯	ココアワッフル 黒糖ムース ご飯	和のパンケーキ 青梅ゼリー ご飯	さつまいもようかん きなごプリン ご飯
夕	うなぎの蒲焼 チンゲン菜と大豆の煮物 お吸い物	豚の玉ねぎソース キャベツと沢庵の和え物 パイナップル(缶) 味噌汁	メバルの煮付け 畑菜の和え物 洋ナシ(缶) 味噌汁	赤魚のごましょうゆ パイナップル(缶) 高菜漬け 味噌汁	鶏肉のケチャップ焼き ジャーマンポテ 胡瓜の浅漬け 味噌汁	さわらの香味焼き いんげんのピーナツ和え 黄桃(缶) 味噌汁	ホイコーロー 小松菜の和え物 白桃(缶) 中華スープ
	13	14	15	16	17	18	19
朝	鶏雑炊 じゃが芋のたらこ炒め 金山寺みそ 牛乳	帆立と野菜雑炊 アスパラソテー えびみそ 牛乳	鶏雑炊 ふきの炒め煮 たいみそ 牛乳	雑炊 ぜんまい煮 いりこみそ 牛乳	黒糖ロール パンパキンスープ 牛乳	鶏肉と大根雑炊 ちくわとかぶの煮物 もろみみそ 牛乳	わかめ雑炊 れんこんの甘辛炒め のり佃煮 牛乳
昼	ご飯 肉豆腐 なすのごまだれ マンゴー(缶) もやしの味噌汁	ご飯 白身魚の菜種焼き 若竹煮 黄桃(缶) 小松菜の味噌汁	ポークカレー コールスローサラダ フルーチェ(いちご) 香の物(福神漬)	ご飯 鮭のマスタード焼き 白菜の煮浸し フルーツ(キウイ) 味噌汁(冬瓜・ワカメ)	ご飯 えびピラフ グリルチキン カリフラワーサラダ みかん(缶) コンソメスープ	ご飯 白身魚の味噌漬け焼き 切干大根の煮物 白菜のわさび和え お吸い物(豆腐・玉葱)	ご飯 豚肉のバター醤油ソース パンパキンスープ りんご(缶) もやしの味噌汁
おやつ	蒸しパンケーキ ヨーグルト ご飯	チョコパイ ココアムース ご飯	酒まんじゅう メロンゼリー ご飯	ふぶきまんじゅう 抹茶プリン ご飯	バームロール・ミルクティ ぶどうゼリー ご飯	スイスロール あずきムース ご飯	黒糖蒸しパン あおりんごゼリー ご飯
夕	メバルの焼き浸し パイナップル 香の物 味噌汁	チーズハンバーグ キウイ 人参サラダ コンソメスープ	たららのフライ みかん(缶) 菜の花の酢みそがけ 味噌汁	松風焼き ブロッコリーとツナサラダ フルーツ缶(マンゴー) お吸い物	さわらの七味焼き ひじきの煮物 きゅうりのゆかり和え 味噌汁	豚肉の生姜焼き フルーツ(パイナップル) きやらぶき 味噌汁	あじの照り煮 ほうれん草の白和え みかん(缶) 味噌汁
	20	21	22	23	24	25	26
朝	中華粥(干しエビ) なすの煮物 うめびしお 牛乳	かに雑炊 きんぴらごぼう えびみそ 牛乳	白粥 かぼちゃの煮物 いりこみそ 牛乳	菜飯粥 里芋の煮物 もろみみそ 牛乳	ミルクパン コーンスープ 牛乳	雑炊(鮭) ジャーマンポテ いりこみそ 牛乳	ホタテと野菜の雑炊 チンゲン菜の炒め物 うめびしお 牛乳
昼	あさりご飯 天ぷら二種盛り 菜の花とたてのお浸し フルーツ缶(ミックス) お吸い物	ご飯 焼き肉 チンゲン菜のナムル フルーツ缶 中華スープ(春雨・椎茸)	ご飯 さわらの山椒焼き かまぼことしろなの和え みかん(缶) 味噌汁(油揚げ・ワカメ)	ご飯 鶏南蛮うどん さつま揚げとごぼうの炒め 卵豆腐 フルーツ(キウイ)	ご飯 あじの生姜煮 ブロッコリーとカニカマの パイナップルと黄桃 味噌汁(もやし・ねぎ)	ご飯 なすの炒め物 白菜のゆず醤油和え 味噌汁(里芋・油揚げ)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 南瓜のごま和え 洋梨(缶) 味噌汁(豆腐・かぶ菜)
おやつ	あんまん ごまプリン ご飯	クレープ いちごヨーグルト ご飯	どらやき コーヒーゼリー ご飯	マドレーヌ ココアムース ご飯	黒糖まんじゅう 水ようかん ご飯	焼きドーナツ ヨーグルトゼリー ご飯	白い風船・レモンジュース 黒糖ムース ご飯
夕	トンテキ風 キウイ つぼ漬け 味噌汁	さばの香味焼き 黄桃(缶) もずく酢 味噌汁	豚肉とピーマンのオイスター フルーツ(パイナップル) 浅漬け(きゅうり) 味噌汁	太刀魚のみりん焼き マンゴー(缶) しば漬け 味噌汁	豚肉のみそ炒め えび焼売 キャベツの塩昆布和え 味噌汁	しいらのムニエル バナナ 人参サラダ 味噌汁	さわらのねぎ醤油焼き みかん(缶) 昆布佃煮 味噌汁
	27	28	29	30	31		
朝	わかめ雑炊 ピーマンソテー 金山寺みそ 牛乳	野菜雑炊 卵の花 えびみそ 牛乳	しらす雑炊 きんぴらごぼう もろみみそ 牛乳	ゆかり粥 里芋とさつま揚げの煮物 のり佃煮 牛乳	バターロール クリームスープ 牛乳		
昼	ご飯 メバルの塩麹焼き れんこんの甘辛炒め うずら豆 味噌汁(玉葱・貝割)	五目チャーハン 焼きぎょうざ ブロッコリーサラダ 中華スープ	ご飯 フライ盛り合わせ かぶのくず煮 バナナ 味噌汁	ご飯 さわらの西京焼き いんげんの炒め物 黄桃(缶) お吸い物(しめじ・みつば)	ごはん にゅうめん 天ぷら盛り合わせ カリフラワーサラダ パイナップル		
おやつ	そばまんじゅう 青梅ゼリー ご飯	カステラ きなごプリン ご飯	カスタードケーキ ヨーグルト ご飯	ミニクリームパン プリン ご飯	ぼたぼた焼き・乳酸菌 あずきムース ご飯		
夕	ミートローフ パイナップル 香の物 コンソメスープ	白身魚の照り焼き キウイ 筍のおかか和え 味噌汁	親子煮 きゅうりの酢味噌がけ フルーツミックス お吸い物	牛肉の甘辛炒め みかん(缶) 青しその実漬け 味噌汁	さばの七味焼き ひじきの煮物 キャベツ浅漬け 味噌汁		

3月の献立表

発注等の都合により、献立が変更する場合があります。ご了承ください。

特別養護老人ホーム 笑美の里