週間献立表　令和5年3月6日(月)～令和5年3月12日(日)

区分	3/6(月)	3/7(火)	3/8(水)	3/9(木)	3/10(金)	3/11(土)	3/12(日)
朝食	ベーコンエッグ ポテトサラダ ヤクルト ご飯・みそ汁 または　パン・ジャム	小松菜のウインナー炒め もやしのごま和え カルピス ご飯 みそ汁	白菜とベーコン炒め煮 スパゲティサラダ ヤクルト ご飯・みそ汁 または　パン・ジャム	野菜すり身のきのこあん 納豆 ぶどうジュース ご飯 みそ汁	チーズオムレツ ブロッコリーと卵サラダ ヤクルト ご飯・みそ汁 または　パン・ジャム	がんも煮 小松菜のごま和え 牛乳 ご飯 みそ汁	焼き竹輪の炒め煮 ごぼうサラダ 野菜ジュース ご飯 みそ汁
昼食	お好み焼き 焼きそば 黄桃ゼリー ご飯 みそ汁	豚の角煮風 蓮根ときのこ炒め しらすねぎ豆腐 ご飯 かきたま汁	濃厚味噌ラーメン スープ餃子風 春雨の中華和え ご飯	バーモントカレー 野菜・ツナマヨコロッケ マカロニコーンサラダ みそ汁	鮭のパン粉焼き ミニトマトスパゲティ みかんゼリー　白桃のせ ご飯 ポタージュスープ	牛肉の甘辛煮 切干大根煮 長芋とオクラ和え ご飯 すまし汁	オマール海老と鮭カツ キャベツのコンソメ煮 フルーチェ　ベリー ご飯 みそ汁
夕食	赤魚の煮付け 小松菜と竹輪の炒め煮 長芋短冊 わかめご飯 みそ汁	メルルーサの生姜漬け焼き ブロッコリーの卵あんかけ ほうれん草のお浸し ご飯 みそ汁	鶏肉と大根の照り煮 小松菜とツナの卵とじ もやしのゆず胡椒和え ゆかりご飯 みそ汁	ゆで豚の焙煎胡麻ソース 青梗菜のしらす炒め 白菜のおかか和え ご飯 中華スープ	鶏肉の寄せ鍋風 ごぼう炒め ほうれん草のごま和え ご飯 みそ汁	とろあじの南蛮漬け 里芋の煮物 大根サラダ ご飯 みそ汁	豚肉と白菜のとろみ煮 大根金平 かにかまサラダ ご飯 みそ汁

都合により内容を変更する場合があります。

イースト・ヴィレッジ食だより

赤血球をつくり、体内で酸素を運ぶ　『鉄』について調べていきましょう。

鉄は血液中のヘモグロビンとなって、体のすみずみの器官まで酸素を運ぶ働きをしています。

鉄が不足すると、酸欠状態になり、鉄欠乏性貧血になります。

鉄は吸収率が低く不足しがちなので、積極的に摂取しましょう。

鉄が豊富な食材：レバー・牛肉・いわし・ひじき
　　ほうれん草・ブロッコリー・小松菜