



7月 献立もいっつけ表



月 火 水 木 金

**<不足しがちな
栄養素を考慮した料理>**
じゃがひじきのチーズ焼き
13日(水)にでます!!

鉄分



鉄分の働き

全身に酸素を運び
貧血を予防する

貧血の症状

- めまい ・ 頭痛
- 食欲がない ・ 疲れやすい

鉄分を多く含む食品

ひじき
あさり
切り干し大根
レバー など

ビタミンC、たんぱく質と一緒に取ると鉄分の吸収が良くなります。
★ビタミンC (じゃが芋・さつまいも・野菜・果物など)
★たんぱく質 (肉・魚・卵・大豆・大豆製品など)

「じゃがいも」と「ひじき」の相性100%です♥



1日

中華和え
鯖のヤンチョム
カンジャンかけ

ごはん

五目煮

4日

肉みそ とうもろこし
中華メン
野菜

じゃーじゃー麺 野菜のオープン焼き

5日

冷凍みかん
ゴーヤチャンプルー

じゅーしー ソフトカレーの竜田揚げ

6日

ジャコとアーモンドをまぜてね
パリパリサラダ

焼きカレーパン トマトと卵のスープ

7日

コーンサラダ
チキンのバーベキューソース焼き

シーフードピラフ 天の川スープ

8日

ビビンバ (肉炒め・サムル)
ごはん

みそキムチスープ

11日

おひたし
アジフライ

ごはん

磯煮

12日

福神漬け
ツナとゴマをまぜてね

カレーライス ビーンズサラダ

13日

オリオリピタサラダ
じゃがひじきのチーズ焼き

パンパン レンフオアタン

食育の日の献立

14日

くるみをまぜてね
くるみ和え
鮭のごまマヨネーズ焼き

ごはん

冬瓜と豚肉の煮物

15日

しょうゆ 冷奴
ごま酢あえ
ゴマをまぜてね

枝豆入りわかめごはん 鶏肉のからあげ