




# 週間予定献立表 令和7年1.2月



	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)	1月25日(土)
昼食	ごはん 味噌汁(高野豆腐、葱) さばの南蛮漬 冬瓜の煮物 	ごはん 味噌汁(のり、葱) チキンカツ 切干大根の煮物	ごはん 味噌汁(卵、ニラ) たら塩麴マヨ焼き さつまいもの甘煮 	<b>味噌ラーメン</b> 	ごはん 味噌汁(キャベツ) 照焼きハンバーグ チンゲン菜と海老のソテー	ごはん 味噌汁(玉葱、揚げ) 豚肉のぼん酢生姜炒め ブロッコリーのかにあんかけ
	豆コーンサラダ <b>ぶどうゼリー</b>	ピーマンのごま風味和え <b>りんご缶</b>	春菊の白和え <b>オレンジ</b>	ブロッコリー-フレンチ和え <b>パインゼリー</b>	マカロニサラダ <b>パイン缶</b>	茄子のおかか和え <b>みかんヨーグルト</b>
	Kcal 649 蛋白質 25.6g 脂質 21.7g 炭水化物 87.5g 食塩 2.0g	Kcal 624 蛋白質 26.8g 脂質 13.0g 炭水化物 100.2g 食塩 2.2g	Kcal 581 蛋白質 21.7g 脂質 14.5g 炭水化物 90.8g 食塩 2.3g	Kcal 551 蛋白質 22.8g 脂質 13.4g 炭水化物 86.0g 食塩 3.4g	Kcal 625 蛋白質 19.2g 脂質 19.7g 炭水化物 93.4g 食塩 2.5g	Kcal 578 蛋白質 20.2g 脂質 19.1g 炭水化物 81.1g 食塩 1.5g



今年は、全国のインフルエンザ患者が1医療機関当たり64.39人で過去最多に…警報レベルの2倍以上で前の週を大幅に上回り感染拡大となっています。インフルエンザは、高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザウイルスの感染経路は、飛沫感染(ひまつかんせん)と接触感染の2つがあります。大事な予防策としては、「正しい手洗い、うがいをする」「ワクチン接種や日々の健康管理に努める」「適度な湿度を保つ」ことが大切です。インフルエンザの感染を広げないために、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)	2月1日(土)
昼食	ごはん 味噌汁(麩、大根葉) ささみ大葉フライ 南瓜の煮つけ	<b>ためきそば</b> 	ごはん 味噌汁(芋) チキンソテー 南瓜コロッケ	ごはん 味噌汁(わかめ、揚げ) 白身魚の和風あんかけ ひじきの煮物	<b>ひき肉カレー</b> コンソメスープ(キャベツ、人参) 福神漬 	ごはん すまし汁(とろろ、葱) 鶏肉のゆず味噌ソース 炒り豆腐
	キャベツのしらす和え <b>みかん缶</b>	しゅうまい <b>イチゴゼリー</b>	春菊なめ茸和え <b>バナナ</b> 	ほうれん草と卵の和え物 <b>ブルーベリーヨーグルト</b>	ブロッコリーのサラダ <b>洋梨缶</b>	大根さっぱり和え <b>ミルクデザート(ピーチ)</b>
	Kcal 552 蛋白質 19.8g 脂質 10.2g 炭水化物 94.8g 食塩 2.7g	Kcal 516 蛋白質 19.2g 脂質 14.2g 炭水化物 79.8g 食塩 3.3g	Kcal 582 蛋白質 20.3g 脂質 12.2g 炭水化物 98.1g 食塩 2.3g	Kcal 530 蛋白質 23.0g 脂質 12.0g 炭水化物 84.2g 食塩 2.8g	Kcal 592 蛋白質 18.1g 脂質 18.8g 炭水化物 87.7g 食塩 3.2g	Kcal 517 蛋白質 20.6g 脂質 16.4g 炭水化物 70.3g 食塩 1.9g

## 貧血とは？ 予防のポイント



貧血とは、赤血球に含まれるヘモグロビン(たんぱく質+鉄)の量が減り、酸素を十分に運べない状況です。代表的な自覚症状にはめまい、立ちくらみ・だるいなどがありますが、疲れがとれない、集中力が低下することもあります。

**予防のポイント**

- ①鉄を多く含む食品とその吸収を高めるビタミンCを含む食品をとろう～鉄を多く含む食品は、赤身のお肉や魚、貝類、ひじき、緑黄色野菜があります。
- ②鉄の吸収を妨げる飲み物は食事の前後は控えましょう～タンニンを含む飲み物(濃い紅茶、緑茶、コーヒーなど)
- ③体調を整え、1日3食バランスの良い食事をしよう～暴飲暴食や飲酒、ストレスは胃腸に負担をかけ、鉄などの栄養素の吸収が悪くなります。適度な運動は血液の循環を良くし、貧血予防につながります。

