

栄養だより

H29年 2月 第13号

1月1日朝食	1月1日昼食
米飯	米飯
すまし汁	お雑煮
切り干し大根	お煮しめ
伊達巻炒め	なます
かまぼこ	栗きんとん
黒豆	りんご

1月にご提供させて
戴いた行事食！！

おせち料理



1月2日朝食	1月2日昼食
米飯	米飯
お味噌汁	お味噌汁
鶏ごぼう	メバルの酒蒸し
にしんの甘露煮	トマトの洋風煮
一口昆布	アスパラサラダ
柚子大根	果物



おやつ:元旦 2色ようかん



今月のトピックス ～ 貧血 ～

皆さんのイメージする貧血は鉄分が不足して起こる鉄欠乏性貧血というものを考えるとと思いますが、鉄不足以外にも貧血になる場合があります。それは、巨赤芽球性貧血です。この2つが貧血の主な原因となっています。

鉄欠乏性貧血は鉄不足、鉄の需要の拡大、鉄の喪失増大などが挙げられます。

巨赤芽球性貧血はビタミンB₁₂及び葉酸が不足することで起こります。

偏食をせずに、肉、野菜、ごはん等をバランス良く食べて体を健康に保ちましょう。

◆鉄を多く含む食材

ほうれん草、レバー、ごま など

◆葉酸を多く含む食材

ブロッコリー、枝豆、いちご など

～貧血予防レシピ！？～

東京聖栄大学実習生 レシピ協力

ほうれん草とブロッコリーのクリームパスタ(1人分)

材料・調味料

パスタ	100g	ほうれん草	50g
ブロッコリー	30g	ベーコン	40g
バター	10g	小麦粉	大さじ 1/2
豆乳	100cc	水	40cc
コンソメ	3g	溶けるチーズ	25g
ブラックペッパー	適量		



作り方

- ① ブロッコリーを子房に分け、ほうれん草、ブロッコリーを茹でる。
- ② ほうれん草は 3cm、ベーコンは 2cm に切る。
- ③ 塩(分量外)を加え、パスタを茹でる。
- ④ フライパンでバターを溶かし、ベーコンを軽く炒める。
- ⑤ 小麦粉を加えてベーコンに馴染ませる。
- ⑥ コンソメを加えて、豆乳と水を混ぜたものを少しずつとろみがつくように混ぜる
- ⑦ とけるチーズ、ほうれん草、ブロッコリーを加える。
- ⑧ 茹で上げたパスタを加えてソースに絡ませる。
- ⑨ お皿に盛り、ブラックペッパーをかける。

上尾中央医科グループ 医療法人社団協友会
介護老人保健施設 リハビリケアかつしか
入所、短期入所、通所リハ、訪問リハ、居宅介護支援事業
〒124-0025 東京都葛飾区西新小岩 3-37-8
電話 03(5672)1178 FAX 03(3692)6140
ホームページ <http://www.rc-katsushika.jp/>
ご意見・ご相談は栄養科 栗野までお気軽に、ご連絡ください。

3月号のトピックスは、
『ビタミンD』
を予定しております。
3月のイベントメニューは、
『ひな御膳』を予定して
おります。

