週間献立表　令和4年11月7日(月)～令和4年11月13日(日)

区分	11/7(月)	11/8(火)	11/9(水)	11/10(木)	11/11(金)	11/12(土)	11/13(日)
朝食	キャベツとベーコンの炒め マカロニサラダ ヤクルト ご飯・みそ汁 または　パン・ジャム	スクランブルエッグ もやしのごま和え カルピス ご飯 みそ汁	ミートオムレツ ブロッコリーツナサラダ ヤクルト ご飯・みそ汁 または　パン・ジャム	焼き竹輪の炒め煮 納豆 ぶどうジュース ご飯 みそ汁	和風きのこオムレツ 青梗菜のお浸し ヤクルト ご飯・みそ汁 または　パン・ジャム	がんも煮 小松菜の胡麻和え 牛乳 ご飯 みそ汁	花五目卵巻 ヨーグルト　オレンジソース 野菜ジュース ご飯 みそ汁
昼食	鶏の唐揚げと春巻き 白菜のオイスター旨煮 フルーツ杏仁豆腐 ご飯 わかめスープ 	チーズソースハンバーグ ほうれん草とベーコンバター フルーチェ　ミックスベリー ご飯 オニオンスープ 	変わり種おでん 蓮根とひき肉照り焼き とろろ豆腐 ご飯 みそ汁 	甘辛豚丼　温泉卵のせ 豆腐のかにあんかけ ひじきと人参の白和え みそ汁 	肉吸いきしめん 豆腐ステーキのみぞれ煮 和風ポテトツナサラダ ご飯 	白身魚と厚揚げの中華あんかけ ブロッコリーと卵オイスター炒め もやしのナムル ご飯 卵スープ 	鶏肉のみぞれ煮 小松菜のツナ炒め 白菜とオクラのシラス和え ご飯 みそ汁
夕食	白身魚のムニエル　キノコバターソース 高野豆腐の煮物 小松菜のおかか和え 菜飯 みそ汁 	豚肉と豆腐白菜の煮合わせ さつま揚げひじきの炒め煮 キャベツの塩昆布和え ご飯 すまし汁 	鶏肉の照り焼き ごぼうときのこ炒め 白菜のなめこ和え ご飯 かきたま汁 	サバの生姜煮 蓮根の炒め バナナ ご飯 みそ汁 	鮭と大根 白菜と揚げの信田煮 りんごゼリー ご飯 みそ汁 	豚肉とごぼうの卵とじ 大根の炒め煮 白菜のおかか和え ご飯 すまし汁 	さわらの生姜漬け焼き ブロッコリーの卵あん 蓮根の明太サラダ ご飯 みそ汁

都合により内容を変更する場合があります。

画像はあくまでもイメージです

イースト・ヴィレッジ食だより

さつまいも　の栄養素を調べてみよう！！！

サツマイモのビタミンC含有量はいも類でもトップクラス！！！

ビタミンCは加熱すると壊れてしまいますが、

サツマイモのビタミンCはでんぷんで保護されているため加熱しても壊れないのが特徴です。

また、食物繊維が豊富で便秘解消や腸内環境の改善にも効果があります(*’ω’*)

来週は、　の栄養素について調べていきましょう！！！