



週間献立表

令和4年12月5日(月)～令和4年12月11日(日)

区分	12/5(月)	12/6(火)	12/7(水)	12/8(木)	12/9(金)	12/10(土)	12/11(日)
朝食	オムレツ トマトソース ツナポテトサラダ ヤクルト ご飯・みそ汁 または パン・ジャム	ほうれん草とウインナー炒め もやしのおかか和え カルピス ご飯 みそ汁	ベーコンエッグ 青梗菜のお浸し ヤクルト ご飯・みそ汁 または パン・ジャム	白菜のコンソメ煮 納豆 ぶどうジュース ご飯 みそ汁	厚焼卵のきのこあん マカロニサラダ ヤクルト ご飯・みそ汁 または パン・ジャム	がんも煮 小松菜のお浸し 牛乳 ご飯 みそ汁	スクランブルエッグ 黄桃ヨーグルト 野菜ジュース ご飯 みそ汁
昼食	ソース焼きそば ひじき豆腐のみぞれ煮 サイダーゼリー ご飯 みそ汁 	焼肉丼 切干大根煮 長芋とオクラ和え すまし汁 	きつねそば とり天・イカ天盛り なめ茸冷豆腐 ご飯 	白身魚の中華あんかけ 特選餃子 春雨サラダ ご飯 卵スープ 	鮭のパン粉焼き オーロラソース ほうれん草とベーコンバター フルーチェ MIXベリー ご飯 コンソメスープ 	ソースカツ 蓮根とひじき煮 おろし冷やっこ ご飯 みそ汁 	温しゃぶしゃぶ 焙煎ソース ブロッコリーと卵のオイスター炒め もやしのザーサイ和え ご飯 中華スープ 
夕食	鶏肉と大根の煮付け 白菜と揚げの煮びたし ほうれん草のお浸し ご飯 すまし汁 	白身魚の生姜漬け焼き ごぼう炒め きゅうりのごま和え わかめご飯 みそ汁 	とろアジの蒲焼き風 竹輪と大根炒め煮 小松菜のなめこ和え ご飯 みそ汁 	豚肉のさっぱり炒め 蓮根炒め もやしのお浸し ご飯 みそ汁 	鶏肉の治部煮 里芋の煮物 小松菜のしらす和え ご飯 かきたま汁 	水餃子 野菜卵とじ 豚肉と白菜の旨煮 フルーツ杏仁豆腐 ご飯 わかめスープ 	赤魚の生姜煮 高野豆腐と人参の含め煮 焼きなす 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・ヴィレツジ食だより

今回は、昆布  の出汁の栄養素について調べていきましょう！

昆布だしの旨みの元になっているのは、「グルタミン酸」というアミノ酸の一種です。

この成分の効果はそれだけにとどまらず、胃の動きを活発にさせ、自律神経や心の安定にもつながります。

来週は、三大アミノ酸『グルタミン酸』『グアニン酸』多く含まれている



 について調べていきましょう！