

週間献立表

令和5年2月27日(月)～令和5年3月5日(日)

区分	2/27(月)	2/28(火)	3/1(水)	3/2(木)	3/3(金)	3/4(土)	3/5(日)
朝食	ミートオムレツ インゲンのごま和え ヤクルト ご飯・みそ汁 または パン・ジャム	野菜すり身の煮合わせ もやしのごま和え カルピス ご飯 みそ汁	ベーコンオムレツ 青梗菜のお浸し ヤクルト ご飯・みそ汁 または パン・ジャム	キャベツのベーコン炒め 納豆 ぶどうジュース ご飯 みそ汁	オムレツ クリームソース カリフラワーサラダ 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 白菜のしらす和え 牛乳 ご飯 みそ汁	厚焼卵のきのこあん ヨーグルト イチゴソース 野菜ジュース ご飯 みそ汁
昼食	カルビ焼肉炒め さくら・錦糸しゅうまい しらすおろし冷ややっこ ご飯 みそ汁 	カラスカレイの味噌漬け焼き ごぼう炒め 白菜となめこのおかか和え ご飯 みそ汁 	トマト煮込み風ハンバーグ アンサンブルエッグ ツナサラダ ご飯 みそ汁 	卵オニオンとサーモンフライ ほうれん草とベーコンバター マカロニサラダ ご飯 みそ汁 	ひな祭りちらし寿司 温豆腐のそぼろあんかけ 白菜の塩昆布のお浸し すまし汁 	クリームミートチーズパスタ ミニエビフライ フルーチェ いちご ご飯 オニオンスープ 	かに玉 帆立あんかけ キャベツとツナ炒め 杏仁豆腐 ご飯 ワンタンスープ 
夕食	鯖の幽庵焼き 里芋の海老あんかけ 白菜のおかか和え ご飯 すまし汁 	鶏肉の中華風照り焼き 青梗菜のホタテくず煮 きゅうりのザーサイ和え ご飯 卵スープ 	鮭ときのこの味噌バター焼き 切干大根煮 ほうれん草のごま和え ご飯 すまし汁 	メヌケの甘辛煮 竹輪ひじき炒め もやしのゆかり和え ご飯 すまし汁 	温豚しゃぶのゴマだれがけ 卵ときのこのオイスター炒め 春雨サラダ わかめスープ 	さばの塩焼き 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のなめ茸和え ご飯 豚汁 	牛肉のすき焼き風煮 三色ごぼう 白菜とかにかまお浸し 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・ヴィレッジ食だより

『ビタミンC・A』について調べていきましょう。

ビタミンCは、抵抗力を高めて風邪を予防し、回復を早めてくれます。

ビタミンAは、目や皮膚を健康に保ち、体の様々な粘膜を風邪ウイルスの侵入を防ぎます。

ビタミンCが豊富な食材（赤ピーマン・ブロッコリー・じゃが芋）

ビタミンAが豊富な食材（人参・南瓜・鶏レバー）

ビタミンC



ビタミンA

