

# 週間献立表

令和5年2月13日(月)～令和5年2月19日(日)

区分	2/13(月)	2/14(火)	2/15(水)	2/16(木)	2/17(金)	2/18(土)	2/19(日)
朝食	キャベツとベーコン卵炒め 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	小松菜と厚揚げ炒め もやしのお浸し カルピス ご飯 みそ汁	ベーコンエッグ マカロニサラダ ヤクルト ご飯・みそ汁 または パン・ジャム	和風きのこオムレツ 納豆 ぶどうジュース ご飯 みそ汁	肉団子・キャベツ炒め いんげんのツナサラダ ヤクルト ご飯・みそ汁 または パン・ジャム	がんも煮 白菜のなめこ和え 牛乳 ご飯 みそ汁	五目豆腐揚げの煮合わせ ヨーグルト ブルーベリーソース 野菜ジュース ご飯 みそ汁
昼食	鶏肉のパン粉焼き 味噌ソース 厚揚げのかにかまあん もやしの柚子胡椒和え ご飯 すまし汁	特選エビフライ 煎り豆腐 長芋とオクラのおかかポン酢 ご飯 みそ汁	五目あんかけ焼きそば 麻婆豆腐 春雨の中華和え ご飯 わかめスープ	鶏そぼろ丼 高野豆腐の煮付け 温州みかんゼリー みそ汁	かき揚げ海老天そば 切干大根 とろろ豆腐 ご飯	豚肉の生姜焼き 厚焼卵 おろし添え きゅうりとかにの生姜和え ご飯 みそ汁	デミグラスハンバーグ ナポリタン シャインマスカットゼリー ご飯 オニオンスープ
夕食	白身魚のきのこソース 大根金平 りんごの甘煮 ご飯 みそ汁	鶏肉と厚揚げののどろみ煮 ひじき煮 白菜の塩昆布和え ご飯 すまし汁	豚肉の甘味噌炒め 竹輪と大根の炒め煮 カリフラワーサラダ ご飯 すまし汁	赤魚の粕漬け ごぼうときのこ炒め ほうれん草のなめ茸和え ご飯 すまし汁	照り焼きチキン ほうれん草の卵炒め パイナップルゼリー 菜飯 みそ汁	赤魚の甘辛煮 小松菜の煮浸し 大根サラダ ご飯 すまし汁	鶏肉と大根のこつてり煮 高野豆腐の煮物 小松菜のしらす和え ご飯 なめこ汁

都合により内容を変更する場合があります。

カルシウムを特に多く含む食材は、

## イースト・ヴィレッジ食だより

今週は丈夫な骨を作る『カルシウム』について調べていきましょう。

カルシウムは骨と歯をつくり、神経伝達物質のやりとりをスムーズにします。

牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、野菜類や海藻などに多く含まれます

なかでも、牛乳や乳製品は、他の食品に比べてカルシウムの吸収率が高いです。

うえに、1回の摂取量も多いので、効率よくカルシウムがとれます。

- わかさぎ (4尾、70g) …315g
- 牛乳 (1カップ、210g) …231g
- 焼き豆腐 (1/3丁、100g) …150g
- 小松菜 (1/3束、80g) …136g

