

週間献立表

令和5年2月20日(月)～令和5年2月26(日)

| 区分 | 2/20(月) | 2/21(火) | 2/22(水) | 2/23(木) | 2/24(金) | 2/25(土) | 2/26(日) |
|----|--|---|--|---|--|---|---|
| 朝食 | チーズオムレツ インゲン卵サラダ 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 もやしのお浸し カルピス ご飯 みそ汁 | 和風オムレツ マカロニサラダ 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 納豆 ぶどうジュース ご飯 みそ汁 | アンサンブルエッグ ポテトツナサラダ ヤクルト ご飯・みそ汁 または パン・ジャム | ベーコンエッグ 白菜のお浸し 牛乳 ご飯 みそ汁 | 厚焼卵のきのこあん ヨーグルト マンゴーソース 野菜ジュース ご飯 みそ汁 |
| 昼食 | あっさり名古屋きしめん 蓮根はさみ揚げと竹輪揚げ 焼きなすとろろがけ ご飯  | 白身魚と厚揚げの中華あん 餃子 ブロッコリーとツナの胡麻サラダ ご飯 白菜中華スープ  | 牛肉のビビンバ風盛り合わせ きのこ卵のあんかけ シラスザーサイ豆腐 ご飯 かきたま汁  | カレーコロッケとメンチカツ 白菜のクリーム煮 ピオーネゼリー ご飯 すまし汁  | きのこおろし豆腐ハンバーグ さつま揚げ入りごぼう金平 長芋とオクラおかか和え ご飯 みそ汁  | 焼きうどん 厚揚げのそぼろあんかけ ベーコンポテトサラダ ご飯 なめこ汁  | きのこハヤシライス ハッシュドポテト ブロッコリーと卵サラダ コンソメスープ  |
| 夕食 | 鮭のクリーム煮 ほうれん草のバター炒め 南瓜チーズサラダ ご飯 オニオンスープ  | 豚肉豆腐 里芋の煮っころがし 青梗菜のしらす和え ご飯 すまし汁  | カラスカレイの照り焼き じゃがバターコーン フルーチェ もも ご飯 コンソメスープ  | アジの蒲焼き 小松菜のツナ炒め もやしのゆかり和え ご飯 みそ汁  | 豚肉のさっぱり炒め 蓮根とひじき炒め煮 きゅうりの酢の物 ご飯 すまし汁  | 親子煮 大根と椎茸の旨煮 ブロッコリーと竹輪のマヨ明太和え ご飯 みそ汁  | 赤魚の煮付け 高野豆腐と人参の含め煮 ほうれん草のお浸し ゆかりご飯 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

今週は丈夫な骨を作る『食物繊維』について調べていきましょう。

腸の働きを整えて排便をスムーズににしています。

食物繊維といっても、水に溶ける『水溶性食物繊維』と水に溶けない『不溶性食物繊維』があります。

水溶性食物繊維・・・小腸・大腸内に張りついて糖質やコレステロールなどの栄養素の吸収をゆっくりにする作用があります。

不溶性食物繊維・・・水分を吸収して便の嵩を増やす作用があります。

