週間献立表　令和5年3月20日(月)～令和5年3月26日(日)

区分	3/20(月)	3/21(火)	3/22(水)	3/23(木)	3/24(金)	3/25(土)	3/26(日)
朝食	白菜とウインナーコンソメ煮 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 もやしのお浸し カルピス ご飯 みそ汁	ほうれん草とベーコン炒め 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	厚焼卵のきのこあん 納豆 ぶどうジュース ご飯 みそ汁	やわらか肉団子・キャベツ炒 ブロッコリーの卵サラダ ヤクルト ご飯・みそ汁 または　パン・ジャム	がんも煮 小松菜のごま和え 牛乳 ご飯 みそ汁	小松菜のツナ炒め煮 ヨーグルト 野菜ジュース ご飯 みそ汁
昼食	豚ロースのステーキ風 炒り豆腐 パプリカサラダ ご飯 みそ汁	かに玉　野菜あんかけ 鶏の唐揚げ 大根とザーサイ和え ご飯 中華スープ	かき揚げ山菜そば 竹輪とひじき炒め 長芋とおくらの梅和え ご飯	とろたま・塩カルビ風メンチ ほうれん草とベーコンバター ブロッコリーとかにかまサラ ご飯 みそ汁	ふわふわ卵デミライス エビフライ レモンゼリー コンソメスープ	クリーム煮込みハンバーグ ハッシュドポテト たまごサラダ ご飯 コンソメスープ	豚肉の甘辛炒め煮 ふろふき大根 きゅうりとわかめの酢の物 ご飯 みそ汁
夕食	ホワイトワレフの煮付け 里芋の甘辛煮 小松菜のおろし和え ご飯 すまし汁	豚肉と白菜のポン酢ソース 蓮根ときのこ炒め スパゲティサラダ ご飯 みそ汁	牛肉と豆腐の卵とじ 切干大根煮 白菜のしらす和え ご飯 みそ汁	豚肉と小松菜のごま煮 高野豆腐の煮物 長芋のなめ茸和え 菜飯 みそ汁	メルルーサの照り焼き 大根の炒め煮 インゲンのごま和え ご飯 みそ汁	鶏肉の味噌漬け焼き 青梗菜とエリンギ炒め 白菜と塩昆布和え ご飯 すまし汁	鮭の和風きのこあんかけ ごぼう炒め 黄桃ゼリー 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

３月に入り、日差しに暖かさを感じられるようになりました。

今回は食事のバランスを『主食』と『主菜』について調べていきます。

次回は『副菜』について調べていきましょう。(*'ω'*)

主食

炭水化物を多く含み、からだを動かすためのエネルギーのもとになります

主食に合わせて主菜、副菜を決める傾向にあり、食事の中心的な位置づけです。1食に1品を目安に選びましょう。
例）ご飯、パン、麺類　など

主菜

たんぱく質や脂質を多く含み、からだをつくるもとになります

調理方法や食材によって、1食の栄養量に大きく影響します。
1食に1品を目安に選びましょう。
例）肉、魚、卵、大豆製品　など