

# 週間献立表

令和5年4月24日(月)～令和5年4月30日(日)

区分	4/24(月)	4/25(火)	4/26(水)	4/27(木)	4/28(金)	4/29(土)	4/30(日)
朝食	ミートオムレツ ごぼうサラダ ヤクルト ご飯・みそ汁 または パン・ジャム	アンサンブルエッグ 青梗菜のお浸し カルピス ご飯 みそ汁	オムレツ クリームソース ブロッコリーのツナサラダ ヤクルト ご飯・みそ汁 または パン・ジャム	キャベツのコンソメ煮 納豆 ぶどうジュース ご飯 みそ汁	白菜とハム炒め マカロニサラダ 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かけ 白菜のなめ茸和え 牛乳 ご飯 みそ汁	五目豆腐揚げの煮合わせ もやしのおかか和え 野菜ジュース ご飯 みそ汁
昼食	鶏肉と茄子のトマト煮込み 大根とベーコンのコンソメ炒め シャインマスカットゼリー ご飯 コンソメスープ	焼き豚ちゃんぽん麺 蓮根の中華炒め ザーサイ豆腐 ご飯	ソースとんかつ ひじき煮 白菜と塩昆布和え ご飯 みそ汁	チーズクリームハンバーグ ナポリタン マッシュ風ポテトサラダ ご飯 コンソメスープ	五目あんかけ焼きそば風 揚げ出し豆腐のかにあん 春雨の中華和え ご飯 わかめスープ	さばの竜田揚げ 切干大根煮 甘夏みかん ご飯 みそ汁	鶏肉のグリル カレー風味 ポテトベーコンバター フルーチェ メロン ご飯 コンソメスープ
夕食	白身魚の柚子胡椒焼き ごぼうとエリンギ炒め 白菜のしらす和え ご飯 すまし汁	鶏肉の照り煮 小松菜のツナ炒め 竹輪ときゅうりの梅和え ご飯 すまし汁	鮭の和風きのこあんかけ 高野豆腐の煮物 梨ゼリー ご飯 すまし汁	豚バラと豆腐の卵とじ 竹輪と小松菜炒め 長芋短冊 菜飯 みそ汁	ホワイトワレフの煮つけ 豚ミンチとごぼう炒め カリフラワーサラダ ご飯 みそ汁	豚肉と小松菜の卵炒め 海老・錦糸焼売 鶏肉の胡麻サラダ ご飯 ワンタンスープ	赤魚の甘辛煮 とろろかけ ひじき煮 ほうれん草のなめ茸和え 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

心のストレスに大切な食事

春は気候の変化に加え、新しい職場や新しい仲間との出会いなど『変化』の多い季節です。

気温の高低差に伴う体温調整や新しい環境での心の疲労などが原因で、メンタル面が乱れがちになっています。

過剰なストレスは心身の健康に悪影響を及ぼすこともあるので注意が必要です。

生活リズムを整えて、楽しくバランス良く食事ができるようにしていきましょう！！

