

週間献立表

令和5年5月15日(月)～令和5年5月21日(日)

区分	5/15(月)	5/16(火)	5/17(水)	5/18(木)	5/19(金)	5/20(土)	5/21(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 または パン・ジャム	ベーコンエッグ ブロッコリーサラダ ヤクルト ご飯・みそ汁 または パン・ジャム	白菜とささ身煮 納豆・ご飯・みそ汁 ぶどうジュース 白菜とささ身煮 ポテトサラダ パン・ジャム	ミートオムレツ インゲンのシーザーサラダ ヤクルト ご飯・みそ汁 または パン・ジャム	がんと煮 インゲンのごま和え 牛乳 ご飯・みそ汁 または パン・ジャム	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 または パン・ジャム
昼食	焼きうどん たこ焼き 白菜と塩昆布和え ご飯 みそ汁 	特選エビフライ ミニ照り焼きハンバーグ スパゲティツナサラダ ご飯 コンソメスープ 	味噌カツ ごぼうときのご甘辛炒め ゆずゼリー マンゴーソース ご飯 かきたま汁 	三色鶏そぼろ丼 炒り豆腐 小松菜のしらす和え ご飯 みそ汁 	オードブル盛り合わせ レタスサラダ えびピラフ コンソメスープ  	甘辛豚肉温玉そば ブロッコリーのホタテあん 大根ツナサラダ ご飯 	牛肉のビビンバ風 里芋の卵あんかけ きゅうりとわかめのカニカマ和え ご飯 中華スープ 
夕食	赤魚のグリル ゆず風味 厚揚げと里芋の生姜あんかけ きゅうりとかにかまの酢の物 ご飯 すまし汁 	鶏肉の煮合わせ ひじき煮 白菜としらす和え 菜飯 すまし汁 	水餃子の卵とじ 豚肉とピーマンのオイスター炒め 春雨サラダ ご飯 わかめスープ 	豆腐ステーキ 野菜あんかけ 青梗菜とさつま揚げ炒め りんごゼリー ご飯 みそ汁 	豚肉と白菜のトロみ煮 大根と竹輪の甘辛炒め 長芋のゆかり和え ご飯 すまし汁 	チキンのゆず胡椒焼き 切干大根煮 白和え ご飯 みそ汁 	照り焼きマヨサーモン 白菜のコンソメ煮 黄桃ゼリー ご飯 コンソメスープ 

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

気温の変化に身体はついていきますでしょうか？

今回は6～9月が旬のトマトについて紹介します。

イーストヴィレッジでもトマトは『トマト煮』

『トマトサラダ』『ナポリタン』『トマトスープ』など沢山使っています。

今回は『トマト』の効果について調べていきます。

トマトの効果

生活習慣病の予防

トマトに含まれるリコピンには抗酸化作用があり、がんや病気の原因となる活性酸素が体内で増殖するのを防いでくれます。

美肌効果

活性酸素は細胞を傷つけ、たるみ、シワの原因になります。トマトには紫外線やストレスが原因で発生する活性酸素を除去してくれるリコピンや、コラーゲン生成を促進するビタミンCもたっぷり含まれています。

便秘解消に効果的

トマトには食物繊維が多く含まれています。食物繊維は便秘解消に効果的です。

塩分の排出を助ける

トマトにはカリウムが多く含まれており、体内の余分なナトリウムの排泄を促し血圧を下げる効果があるので、高血圧の予防に役立ちます。