

週間献立表

令和5年5月8日(月)～令和5年5月14日(日)

区分	5/8(月)	5/9(火)	5/10(水)	5/11(木)	5/12(金)	5/13(土)	5/14(日)
朝食	小松菜とウインナー炒め 白菜のごま和え ヤクルト ご飯・みそ汁 または パン・ジャム	白菜とハムの卵とじ 青梗菜のおかか和え カルピス ご飯 みそ汁	オムレツ トマトソース インゲンとたまごサラダ ヤクルト ご飯・みそ汁 または パン・ジャム	焼き竹輪の炒め煮 納豆 ぶどうジュース ご飯 みそ汁	目玉焼き ツナポテトサラダ 牛乳 ご飯・みそ汁 または パン・ジャム	キャベツの卵炒め 青梗菜のなめこ和え 牛乳 ご飯 みそ汁	アンサンブルエッグ・小松菜炒め 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	豚ロースの焼肉炒め 切干大根煮 しらすおろし豆腐 ご飯 みそ汁	豚もやし味噌ラーメン かにかま卵あんかけ フルーツ杏仁豆腐 ご飯	完熟トマトのハヤシライス ハッシュドポテト マカロニベーコンサラダ コンソメスープ	ミルフィーユカツ オーロラソース 三色金平ごぼう ほうれん草の白和え ご飯 みそ汁	鮭といくら風の親子ちらし寿司 絹ごし揚げ ねぎとろ すまし汁	牛肉と焼き豆腐に温泉卵 干し海老いり焼きビーフン ゆずゼリー ご飯 すまし汁	おろし豆腐ハンバーグ ほうれん草バター炒め スパゲティサラダ ご飯 みそ汁
夕食	鮭と大根の照り煮 蓮根とひじき炒め きゅうりとわかめの酢の物 ご飯 すまし汁	赤魚の野菜あんかけ 小松菜のツナ炒め 白菜のなめこ和え 五目ご飯 すまし汁	豚肉の甘辛炒め 長芋の煮物 冷やっこ 柚子胡椒 ご飯 すまし汁	さわらの粕漬焼き 切干大根煮 白菜の浅漬け風 ご飯 すまし汁	鶏肉と茄子のおろしポン酢 ピーマンと大根の塩昆布炒め キャベツのゆかり和え ご飯 みそ汁	さんまのおかか煮 ひじき炒め りんごの甘煮 ご飯 みそ汁	白身魚の蒲焼き 炒り豆腐 きゅうりと竹輪の梅和え ご飯 すまし汁

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

①腸内環境を良好に保つ

体内にある免疫細胞の多くは、腸に集まっているため、免疫力を高めるには腸内環境を整えることがとても重要です。腸内環境が良いというのは、腸内細菌のバランスが善玉菌優勢になっていることです。普段から善玉菌を含む発酵食品や、腸内細菌のバランスを整える食物繊維を含む食品を積極的に摂りましょう。

【オススメの食品】

食物繊維が多く含まれる食品：野菜類、果物類、きのこ類、海藻類、芋類など
発酵食品：納豆、キムチ、ぬか漬け、ヨーグルト、チーズなど



『免疫力をアップするためには』

②栄養バランスの良い食事

毎食、主食（米飯・パン・麺など）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）・副菜（野菜・海藻・キノコなど）を揃えることで痩せや低栄養を予防し、免疫力に関わる栄養素を必要量摂ることができます。



特に、たんぱく質は免疫細胞を作る成分でもあります。肉・魚・卵・大豆製品などは毎食 1～2品とりいれると良いですね。

