

# 週間献立表

令和5年6月12日(月)～令和5年6月18日(日)

区分	6/12(月)	6/13(火)	6/14(水)	6/15(木)	6/16(金)	6/17(土)	6/18(日)
朝食	ほうれん草とベーコン卵炒め もやしのお浸し ヤクルト ご飯・みそ汁 または パン・ジャム	白菜とツナ炒め煮 小松菜のごま和え コーヒー牛乳 ご飯 みそ汁	ベーコンエッグ マカロニサラダ 牛乳 ご飯・みそ汁 または パン・ジャム	焼き竹輪の炒め煮 白桃ヨーグルト ぶどうジュース ご飯 みそ汁	オムレツ クリームソース 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	がんもの煮物 ほうれん草のなめ茸和え 牛乳 ご飯 みそ汁	厚焼卵のきのこあん 青梗菜のごま和え 野菜ジュース ご飯 みそ汁
昼食	ローストビーフ ショートパスタトマトソース フルーツポンチ ご飯 コンソメスープ	名古屋味噌とんかつ 京合わせ 白菜としらすのゆず胡椒和え ご飯 すまし汁	豚しゃぶ冷やしラーメン 春巻きとささみフライ 胡麻だれ豆腐 ご飯	チキンときのこのバターソテー キャベツとウインナー煮 マカロニサラダ ご飯 白菜と卵コンソメスープ	きざみ穴子ちらし寿司 揚げだし豆腐 紅白なます すまし汁	赤魚の甘酢あんかけ 麻婆豆腐 春雨サラダ ご飯 中華スープ	豚肉の焼肉タレ炒め ごぼう炒め なめ茸冷豆腐 ご飯 かきたま汁
夕食	鶏肉の卵野菜あんかけ ピーマンと大根の塩昆布炒め 小松菜のおろしポン酢和え ご飯 みそ汁	メヌケと厚揚げとろろがけ 蓮根と竹輪炒め 黄桃ゼリー 菜飯 みそ汁	水餃子の白菜煮込み 豚肉とピーマン炒め もやしのザーサイ和え 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 長芋となめこおかか和え ご飯 すまし汁	牛肉甘辛炒め 温玉のせ 大豆入り切干大根煮 とろろオクラ ご飯 みそ汁	鶏肉と大根のこつてり煮 高野豆腐の煮物 きゅうりのしらす和え ご飯 すまし汁	白身魚のムニエル カレー風味 ほうれん草のベーコン炒め シャインマスカットゼリー 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。

## 『日本人はビタミンD不足』

### イースト・ヴィレッジ食だより

不足・欠乏するとどうなるの？

ビタミンDが不足すると、骨が弱くなったり、柔らかくなったりして、  
骨折しやすくなったり、筋肉が弱くなり、転倒しやすくなったりします。



← ビタミンDを多く含まれる食品