

週間献立表

令和5年6月26日(月)～令和5年7月2日(日)

区分	6/26(月)	6/27(火)	6/28(水)	6/29(木)	6/30(金)	7/1(土)	7/2(日)
朝食	ほうれん草とベーコン卵炒め 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	キャベツとツナの卵とじ もやしのお浸し カフェオレ ご飯 みそ汁	ベーコンエッグ 小松菜のごま和え 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・小松菜炒め ヨーグルト ブルーベリーソース ぶどうジュース ご飯 みそ汁	オムレツ クリームソース ブロッコリーと卵サラダ ヤクルト ご飯・みそ汁 または パン・ジャム	がんと煮 青梗菜のおかか和え 牛乳 ご飯 みそ汁	五目豆腐揚げの煮合わせ ほうれん草のしらす和え 野菜ジュース ご飯 みそ汁
昼食	牛すき焼き煮 ごぼうと舞茸甘辛炒め りんごゼリー ご飯 すまし汁	唐揚げのネギマヨポン 野菜ビーフン炒め 黄桃杏仁豆腐 ご飯 わかめスープ	ヒレ・メンチ・エビフライ 炒り豆腐 白菜の塩昆布和え ご飯 みそ汁	温玉肉うどん 蓮根とひじき炒め煮 おくらと長芋のおかかポン酢 ご飯	昔ながらのポークカレー フライドチキンとハムカツ レタスチーズサラダ みそ汁	きのこ煮込み豆腐ハンバーグ 海老ガーリックスティック シャインマスカットゼリー ご飯 コンソメスープ	炭火カルビのビビンバ風 海老・錦糸しゅうまい 茄子の青じそ和え ご飯 みそ汁
夕食	塩サバ 茄子の煮びたし キャベツかにかまサラダ ご飯 みそ汁	ホワイトワレフの煮付け 厚揚げと里芋のそぼろ煮 白菜のしらす和え ゆかりご飯 みそ汁	白身魚の甘酢あんかけ 麻婆春雨 竹輪ときゅうりの中華和え ご飯 大根のスープ	鶏肉のゆず胡椒漬け焼き 切干大根煮 冷やっこ なめ茸ソース ご飯 みそ汁	鮭の香草パン粉焼き じゃが芋のカレー炒め 白桃ゼリー ご飯 キャベツのコンソメスープ	豚肉の生姜焼き風炒め 大根と京合わせの煮付け 長芋となめこのゆず胡椒和え ご飯 かきたま汁	さわらのねぎ味噌漬け焼き 高野豆腐の卵とじ オクラの梅和え わかめご飯 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・ヴィレツジ食だより

『ビタミンDの不足・欠乏を防ぐには？』

ビタミンDは、太陽光により皮膚で作られます。

十分な量のビタミンDを合成するために必要な日光の量は、年齢、肌の色、日光への露出、基礎疾患の有無などによって異なります。

ビタミンDの不足や欠乏を予防する方法はたくさんあります。

少なくとも15分以上の屋外活動を週2-4回。日光は体内のコレステロールをビタミンDに変化させます。

