

週間献立表

令和5年6月5日(月)～令和5年6月11日(日)

区分	6/5(月)	6/6(火)	6/7(水)	6/8(木)	6/9(金)	6/10(土)	6/11(日)
朝食	オムレツ クリームソース カリフラワーサラダ ヤクルト ご飯・みそ汁 または パン・ジャム	白菜の卵炒め煮 ほうれん草のお浸し カルピス ご飯 みそ汁	ベーコンエッグ ポテトサラダ ヤクルト ご飯・みそ汁 または パン・ジャム	野菜すり身の煮合わせ ヨーグルト マンゴーソース ぶどうジュース ご飯 みそ汁	小松菜のツナ炒め煮 白菜のお浸し ヤクルト ご飯・みそ汁 または パン・ジャム	ほうれん草炒め マカロニサラダ 牛乳 ご飯 みそ汁	厚焼卵の野菜あん もやしのお浸し 野菜ジュース ご飯 みそ汁
昼食	牛カルビの炭火焼 ひじきの煮物 ねぎ味噌冷やっこ ご飯 かきたま汁	鮭の南蛮漬け タルタルソース 炒り豆腐 ピオーネゼリー パイナップル ご飯 みそ汁	豚ねぎきしめん いかフライ わらび餅ゼリー ご飯	天井 海鮮天ぷら 切干大根煮 冷やっこ 生姜醤油 すまし汁	デミグラスオムライス ミニ海老フライ・コロッケ スパゲティサラダ 白菜エッグスープ	牛肉と温泉卵 厚揚げのきのこあんかけ ブロッコリーと卵サラダ ご飯 みそ汁	サバの竜田揚げ がんも煮 酢の物 ご飯 みそ汁
夕食	白身魚のムニエル オーロラソ 大根とベーコンのコンソメ煮 人参玉ねぎサラダ ご飯 白菜コンソメスープ	鶏肉のきのこあんかけ 厚揚げの煮物 ブロッコリーサラダ ご飯 すまし汁	赤魚の香味ソースがけ 青梗菜炒め 大根とハムの中華和え ご飯 ワンタンスープ	豚肉厚揚げ大根煮 3色ごぼう金平 キャベツのカニカマ和え ゆかりご飯 みそ汁	鶏肉と茄子のみぞれ煮 青梗菜と竹輪炒め もやしときのこのゆず胡椒和え ご飯 みそ汁	サワラの照り焼き ふろふき大根 白菜のなめ茸和え ご飯 すまし汁	八宝菜 野菜ビーフン フルーツ杏仁豆腐 ご飯 わかめスープ

都合により内容を変更する場合があります。

イースト・ヴィレツジ食だより

『熱中症予防に良い食材』



ビタミンB1：疲労回復



豚肉（ヒレ肉・モモ肉・ロース・肩ロース・ひき肉など）

ハム・焼き豚・鰻、大豆（乾）など



クエン酸：疲労回復

梅干し、レモン、グレープフルーツ、オレンジ、食酢など

カリウム：熱中症の回復を高める

小豆・そら豆、いんげん豆、海苔

ひじき、ほうれん草、里芋、じゃが芋、バナナなど