

週間献立表

令和5年7月3日(月)～令和5年7月9日(日)

区分	7/3(月)	7/4(火)	7/5(水)	7/6(木)	7/7(金)	7/8(土)	7/9(日)
朝食	オムレット クリームソース インゲンツナサラダ ヤクルト ご飯・みそ汁 または パン・ジャム	大根とツナ煮 小松菜のおかか和え カフェオレ ご飯・みそ汁 または パン・ジャム	ベーコンエッグ ごぼうサラダ ヤクルト ご飯・みそ汁 または パン・ジャム	小松菜しらすの卵炒め フルーツヨーグルト ぶどうジュース ご飯・みそ汁 または パン・ジャム	ミートオムレット 胡麻だれブロッコリー ヤクルト ご飯・みそ汁 または パン・ジャム	玉子と豆腐のしんじょ ほうれん草のお浸し ココア ご飯・みそ汁 または パン・ジャム	焼き竹輪の炒め煮 キャベツの生姜和え 野菜ジュース ご飯・みそ汁 または パン・ジャム
昼食	豚カツ煮 キャベツ添え さつま揚げの炒め煮 柚子胡椒豆腐 ご飯 みそ汁 	ピラフのオムライス デミソース ミニエビフライ・コロッケ マカロニサラダ コンソメスープ 	濃厚味噌ラーメン 豆腐の卵とじ 長芋の中華和え ご飯 	豚肉の生姜焼き 切干大根煮 白和え ご飯 すまし汁 	うな玉牛ちらし寿司 彩り野菜の卵焼き トマト大葉の豆腐サラダ すまし汁  	ソース焼きそば カレールー包み焼き 大根ツナサラダ ご飯 かきたま汁 	かに玉 かにかまあかけ 青梗菜のホタテ貝柱煮込み もやしナムル ご飯 大根スープ 
夕食	サバの味噌煮 キャベツの塩昆布炒め フルーツゼリー ご飯 すまし汁 	照り焼きチキン 蓮根金平 きゅうりのしらす和え ご飯 すまし汁 	鮭のパン粉焼き オーロラソース 白菜とウインナー煮 ポテトサラダ ご飯 コンソメスープ 	赤魚の甘辛煮 がんもと大根の煮物 白菜のなめこ和え カリカリ梅ご飯 みそ汁 	鶏肉と厚揚げの煮合わせ 大根と竹輪炒め煮 きゅうりのしらす和え ご飯 みそ汁 	メルルーサのきのこクリーム 茄子のトマト煮こみ 洋梨ゼリー ご飯 オニオンスープ 	手作りおろしハンバーグ 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のゆかり和え ご飯 みそ汁 

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不足の症状』

ビタミンDが不足すると次の症状が出ます。



・クル病 (小児)

カルシウム・リンが骨基質に十分に沈着せず、骨塩 (セメント部分) が不十分な弱い骨ができてしまう状態です。

・骨軟化症、骨粗しょう症 (成人)

骨や軟骨の石灰化障害により、類骨 (石灰化していない骨器質) が増加する病気

骨のカルシウム分 (骨量) が少なくなり、骨の強度が低下してしまう