

週間献立表

令和5年9月25日(月)～令和5年10月1日(日)

| 区分 | 9/25(月) | 9/26(火) | 9/27(水) | 9/28(木) | 9/29(金) | 9/30(土) | 10/1(日) |
|----|---|--|---|---|---|--|---|
| 朝食 | オムレツ クリームソース マカロニサラダ ヤクルト ご飯・みそ汁 または パン・ジャム | 小松菜のツナ炒め煮 もやしのお浸し 野菜ジュース ご飯・みそ汁 または パン・ジャム | アンサンブルエッグ・キャベツ炒め カリフラワーとツナ和え ヤクルト ご飯・みそ汁 または パン・ジャム | 五目豆腐の煮物 もやしのゆかり和え ぶどうジュース ご飯・みそ汁 または パン・ジャム | チーズオムレツ 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 | がんも煮 青梗菜の生姜和え ココア ご飯・みそ汁 または パン・ジャム | ほうれん草の卵炒め 白菜のなめこ和え 野菜ジュース ご飯・みそ汁 または パン・ジャム |
| 昼食 | 海鮮天ぷら丼 豆腐の卵とじ 甘夏みかんゼリー すまし汁  | 唐揚げ 中華ねぎソース 青梗菜としめじの卵炒め ザーサイ豆腐 ご飯 ワンタンスープ  | ビーフチーズカレーうどん 野菜の豆腐よせ ポテトブロッコリーサラダ ご飯  | 豚肉と厚揚げのうま煮 三色金平 湯葉と昆布の彩り和え ご飯 みそ汁  | ソース焼きそば チキンナゲット レタス卵サラダ ご飯 みそ汁  | ミックスフライ ひじきしんじょの煮付け フルーチェ もも ご飯 みそ汁  | 豆腐五目あんかけ しゅうまい 長芋とオクラの中華和え ご飯 わかめスープ  |
| 夕食 | 鶏肉と大根のこってり煮 きのこことひじきの煮物 白菜とかにかま和え ご飯 みそ汁  | アブラカレイの照り焼き 白菜と鶏のささみの煮こみ 白和え ゆかりご飯 みそ汁  | サバの生姜煮 小松菜と揚げ煮 黄桃ゼリー ご飯 すまし汁  | 野菜豆腐ハンバーグ 切干大根煮 ほうれん草のお浸し ご飯 かきたま汁  | サワラの味噌漬け焼き 竹輪と大根の炒め煮 トマトときゅうりのしらす和え ご飯 かきたま汁  | 白身魚のムニエル キノコクリーム じゃが芋ベーコン炒め 手作りマカロニサラダ ご飯 コンソメスープ  | チキンソテー オニオンソース 里芋のかにかまあんかけ パイナップルゼリー 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

『食欲の秋、キノコの秋』

スーパーの常連キノコ

日本のキノコの代表格で知名度、人気共にナンバーワン。「シイ」の枯れ幹に多く生えていたからシイタケと呼ばれるようになったといわれている。

かさは大きめで茶褐色、軸の部分は白い。肉厚で独特の風味があり、汁物から炒め物まで日常的に使われる。

生シイタケと干しシイタケがあり、干すことでうまみや香り成分、カルシウムの吸収を促進させるビタミンDが増す。長期保存もできる。

