

週間献立表

令和5年10月23日(月)～令和5年10月29日(日)

| 区分 | 10/23(月) | 10/24(火) | 10/25(水) | 10/26(木) | 10/27(金) | 10/28(土) | 10/29(日) |
|----|---|---|--|--|---|---|--|
| 朝食 | 和風きのこオムレツ ブロッコリーシーザーサラダ ヤクルト ご飯・みそ汁 または パン・ジャム | 小松菜としらす卵炒め 青梗菜のおかか和え 野菜ジュース ご飯・みそ汁 または パン・ジャム | チーズオムレツ 白菜のツナ和え ヤクルト ご飯・みそ汁 または パン・ジャム | 白菜とハムのコンソメ煮 小松菜のなめ茸和え ぶどうジュース ご飯・みそ汁 または パン・ジャム | スクランブルエッグ マカロニサラダ ヤクルト ご飯・みそ汁 または パン・ジャム | がんと煮 青梗菜のお浸し ココア ご飯・みそ汁 または パン・ジャム | 五目豆腐揚げの煮合わせ ほうれん草のゆかり和え 野菜ジュース ご飯・みそ汁 または パン・ジャム |
| 昼食 | 穴子としらす散らし寿司 がんもの煮物 栗とさつまいもの秋色白和え ご飯 すまし汁  | さっぱりおろしトンカツ 切干大根煮 冷やっこ オクラのせ ご飯 みそ汁  | 牛丼 玉子と豆腐のしんじょ コーンサラダ みそ汁  | 濃厚味噌ラーメン 豆腐の卵とじ ほうれん草ナムル ご飯  | ミックスフライ 切干大根煮 白菜と塩昆布和え ご飯 すまし汁  | ソース焼きそば チキンナゲット フルーチェ フルーチェ ご飯 かきたま汁  | 温しゃぶと豆腐のねぎソース ブロッコリーと卵のオイスター炒め 長芋ときゅうりの中華和え ご飯 わかめスープ  |
| 夕食 | 鶏肉と厚揚げ甘辛煮 蓮根とまいたけ炒め きゅうりと竹輪の梅和え ご飯 みそ汁  | さわらの味噌漬け焼き 里芋の含め煮 ほうれん草と揚げのお浸し ご飯 すまし汁  | 赤魚の生姜煮 大根炒め 長芋のおかか和え ご飯 すまし汁  | 豚肉のごま煮 ごぼうとエリンギ炒め マカロニツナサラダ ご飯 すまし汁  | 鶏肉のきのこクリーム煮 ほうれん草のバター炒め 黄桃ゼリー ご飯 コンソメスープ  | メヌケの煮つけ 高野豆腐の卵とじ キャベツとかにかまのおかか和え わかめご飯 みそ汁  | さばの照り焼き カリフラワーの土佐煮 白菜のツナサラダ 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』 in なめこ

きのこのなかでも特にヌメリが特徴である『なめこ』

・免疫力を高める！βグルカン

糖質や脂質の吸収を抑える効果や整腸作用が期待できます。

・生活習慣病予防にも効果的！ペクチン

ペクチンは食物繊維の一種で、血糖値の急な上昇を防ぎ、コレステロール値を下げる働きがあります

