

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

