

# 週間献立表

令和5年10月9日(月)～令和5年10月15日(日)

区分	10/9(月)	10/10(火)	10/11(水)	10/12(木)	10/13(金)	10/14(土)	10/15(日)
朝食	和風オムレツ 小松菜のツナ和え ヤクルト ご飯・みそ汁 または パン・ジャム	ほうれん草とウインナー炒め マカロニサラダ 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 ブロッコリーサラダ ヤクルト ご飯・みそ汁 または パン・ジャム	小松菜と竹輪の炒め煮 白菜のしらす和え ぶどうジュース ご飯・みそ汁 または パン・ジャム	小松菜と絹揚げの卵とじ 青梗菜の生姜和え ヤクルト ご飯・みそ汁 または パン・ジャム	五目豆腐の煮物 きゅうりともやしの胡麻和え ココア ご飯・みそ汁 または パン・ジャム	キャベツのしらす卵炒め 小松菜のなめ茸和え 野菜ジュース ご飯・みそ汁 または パン・ジャム
昼食	かに玉 帆立貝柱あんかけ しゅうまい 春雨サラダ ご飯 中華スープ 	きつねきしめん 揚げだし豆腐 鶏そぼろあん 豆と根菜の胡麻だれサラダ ご飯 	牛肉とナムルと温泉卵 野菜のせ水餃子 りんごの杏仁豆腐 ご飯 わかめスープ 	鮭のチャンチャン焼き 黒豆入りがんも きゅうりの酢の物 ご飯 かきたま汁 	こくまるカレーライス ロースカツ 大根トマトサラダ みそ汁 	さばの立田揚げ 蓮根ときのご炒め 冷やっこ 柚子胡椒 ご飯 すまし汁 	挽き肉と白菜の中華丼 餃子 ほうれん草のナムル 卵スープ 
夕食	豚肉豆腐 大根と竹輪の味噌煮 ほうれん草のお浸し ご飯 すまし汁 	鶏肉の生姜漬け焼き 大根金平 じゃが芋のマヨ和え ご飯 みそ汁 	赤魚の甘辛煮 里芋とさつま揚げ煮 長芋となめこのおかか和え かりかり梅ご飯 すまし汁 	豚肉の生姜焼き ごぼうとまいたけ炒め 洋梨ゼリー ご飯 みそ汁 	鶏肉と白菜のポン酢ソース 切干大根煮 もやしのゆかり和え ご飯 すまし汁 	牛すき焼き風煮 ひじき煮 ほうれん草のみぞれ和え ご飯 みそ汁 	～花火大会～ 握り寿司 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 えのき

えのきに含まれる栄養成分は、主にビタミンやミネラル、食物繊維があります。

### エネルギー作りを助けるビタミンB1

きのこの中ではトップクラスです。疲労回復効果があります。

### 皮膚の再生に重要なビタミンB2

皮膚や髪の毛、爪の細胞の再生など、体を構成する上で重要な役割を持つ栄養成分です。



ビタミンやミネラル、食物繊維など多くの栄養成分を含むため、ダイエット中の方にピッタリな食材です。