週間献立表　令和5年3月13日(月)～令和5年3月19日(日)

区分	3/13(月)	3/14(火)	3/15(水)	3/16(木)	3/17(金)	3/18(土)	3/19(日)
朝食	オムレツ　ｸﾘｰﾑｿｰｽ カリフラワーサラダ ヤクルト ご飯・みそ汁 または　パン・ジャム	キャベツウインナーの卵炒め 白菜のしらす和え カルピス ご飯 みそ汁	白菜とハム炒め マカロニサラダ ヤクルト ご飯・みそ汁 または　パン・ジャム	焼き竹輪の炒め煮 納豆 ぶどうジュース ご飯 みそ汁	目玉焼き ごぼうサラダ ヤクルト ご飯・みそ汁 または　パン・ジャム	ほうれん草とベーコン炒め もやしのゆかり和え 牛乳 ご飯 みそ汁	和風オムレツ ヨーグルト　ﾌﾙｰﾂ 野菜ジュース ご飯 みそ汁
昼食	オム焼きそば チキンナゲット フルーツポンチ ご飯 みそ汁	おろしとんかつ 蓮根とひじき炒め かにかまスパゲティサラダ ご飯 みそ汁	白身魚の和風あんかけ 餃子 きゅうりとザーサイの中華和 ご飯 ワンタンスープ	ポークカレーうどん ささみ揚げ　紅生姜入り トマトゆず胡椒豆腐 ご飯	牛すき煮 桜・かにしゅうまい ほうれん草の白和え ご飯 みそ汁	鶏肉の塩麹照り焼き 厚焼卵　おろし添え ポテトコーンサラダ ご飯 みそ汁	スタミナカルビ炒め 焼きビーフン フルーツ杏仁豆腐 ご飯 みそ汁
夕食	豚肉の生姜焼き 大根炒め煮 きゅうりとかにかまの酢の物 ご飯 すまし汁	赤魚のグリル　きのこソース 小松菜と竹輪の炒め煮 もやしのおかか和え ご飯 すまし汁	鶏肉と茄子のおろし煮 カリフラワーの土佐煮 ほうれん草のごまあえ ご飯 みそ汁	鮭の照り焼き 大根とツナ煮 白菜のなめこ和え ご飯 すまし汁	メヌケの煮付け 白菜と揚げの信田煮 梨ゼリー　みかんのせ 山菜五目ご飯 みそ汁	さばの味噌煮 炒り豆腐 和風春雨サラダ ご飯 すまし汁	白身魚ソテー　卵マヨチーズ添え 野菜とベーコンのトマト煮 大根サラダ ご飯 コンソメスープ

都合により内容を変更する場合があります。

イースト・ヴィレッジ食だより

----- 太りすぎ、痩せすぎ、基礎疾患のコントロールに注意 -----

自粛生活で運動不足になり、体力が低下した方や肥満してしまった方、食欲が落ちて筋肉量や筋力が低下した方も多いと思います。肥満になると脂肪細胞が大きくなります。大きくなった脂肪細胞からは、アディポサイトカインという動脈硬化や炎症を引き起こすような悪い物質が分泌されるようになり、感染症のリスクを高めてしまいます。食欲が落ちて様々な栄養素が不足しても免疫力は低下します。

また、高血圧や腎臓病、糖尿病などの基礎疾患のある方は、その基礎疾患をコントロールして悪化させないことが重要です。基礎疾患のコントロールの悪化が感染症のリスクになるといえます。