

週間献立表

令和5年5月1日(月)～令和5年5月7日(日)

区分	5/1(月)	5/2(火)	5/3(水)	5/4(木)	5/5(金)	5/6(土)	5/7(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	白菜の卵炒め煮 ほうれん草のお浸し カルピス ご飯・みそ汁	ベーコンエッグ アスパラポテトサラダ ヤクルト ご飯・みそ汁 または パン・ジャム	野菜すり身のきのこあん 納豆 ぶどうジュース ご飯 みそ汁	小松菜とベーコン炒め インゲンのツナサラダ ヤクルト ご飯・みそ汁 または パン・ジャム	がんも煮 蓮根サラダ 牛乳 ご飯・みそ汁	焼き竹輪の炒め煮 ヨーグルト マンゴーソース 野菜ジュース ご飯・みそ汁
昼食	若鶏の唐揚げ五目あんかけ 海老・錦糸焼売 しらす中華豆腐 ご飯 わかめスープ 	とろろきしめん 鶏・イカ天 厚焼卵 ご飯 	牛肉とナムル盛り合わせ 厚揚げの生姜あんかけ 春雨サラダ ご飯 中華スープ 	特選エビフライ カリフラワーのおかか煮 マカロニサラダ ご飯 みそ汁 	ヒレカツカレー皿 焼きそば あまおうゼリー ご飯 みそ汁 	ミートソーススパゲッティ ほうれん草としめじのソテー フルーチェ いちご ご飯 オニオンスープ 	カラスカレイのゆず胡椒焼き 豚肉とごぼう炒め きゅうりとしらすの酢の物 ご飯 すまし汁 
夕食	メルルーサの照り焼き 焼きなすのかにあんかけ もやしのゆかり和え ご飯 すまし汁 	鶏肉と大根のごま煮 高野豆腐の煮物 きゅうりとかにかまサラダ わかめご飯 みそ汁 	サワラの西京味噌漬け焼き 竹輪とひじきの炒め煮 長芋とオクラのおかか和え ご飯 すまし汁 	鶏肉の寄せ鍋風 大根金平 ほうれん草のごま和え ご飯 みそ汁 	ゆで豚と厚揚げのポン酢ソース もやしとエリンギ炒め ブロッコリーサラダ ご飯 かきたま汁 	サバの味噌煮 切干大根煮 キャベツの塩昆布和え ご飯 すまし汁 	鶏肉の香草パン粉焼き 白菜とベーコンのコンソメ煮 大根パプリカサラダ ご飯 ポタージュスープ 

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

『便秘について』

便秘は女性に多い悩みですが、年を重ねるにつれて男性にも増えて、共通の悩みとなるようです。

便秘には明確な定義はありませんが、ほとんどの場合、排便の回数が減少したり、排便後も残便感がありスッキリしない状態をさします。加齢による便秘の原因として、自律神経や大腸機能の低下、食事・水分量の減少、筋力の低下(運動不足)などが考えられます。

便秘を放っておくと、腸内環境が悪化することで免疫機能が低下し病気にかかりやすくなります。

便秘の予防、解消には、規則正しい生活・食事・適度な運動を心がけましょう。

