

週間献立表

令和5年5月22日(月)～令和5年5月28日(日)

区分	5/22(月)	5/23(火)	5/24(水)	5/25(木)	5/26(金)	5/27(土)	5/28(日)
朝食	厚焼卵のきのこあん ポテトサラダ ヤクルト ご飯・みそ汁 または パン・ジャム	白菜のベーコン卵とじ 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 ごぼうサラダ ヤクルト ご飯・みそ汁 または パン・ジャム	がんも煮 納豆 ぶどうジュース ご飯 みそ汁	小松菜のツナ炒め煮 マカロニサラダ ヤクルト ご飯・みそ汁 または パン・ジャム	玉子と豆腐のしんじょ もやしのお浸し 牛乳 ご飯 みそ汁	野菜すり身の煮合わせ 青梗菜の生姜和え 野菜ジュース ご飯 みそ汁
昼食	鮭と白身魚ののクリーム煮 ショートパスタトマトソース 人参ツナサラダ ご飯 コンソメスープ 	豚骨醤油ラーメン 餃子 豆腐の香味ソース ご飯 	鶏肉の天ぷら カレー風味 切干大根煮とさつま揚げ 焼きなすの生姜和え ご飯 みそ汁 	五目あんかけ焼きそば 麻婆茄子 フルーツ杏仁豆腐 ご飯 中華スープ 	こくまろカレーライス イカフライ トマトとレタスのシーザーサ コーンスープ 	鱈の西京味噌漬け焼き 里芋のきのこ煮 かにかまサラダ ご飯 すまし汁 	豚肉のさっぱりおろしポン酢がけ 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーサラダ ご飯 みそ汁 
夕食	若鶏の塩麹照り焼き ひじき煮 白菜のなめこ和え ご飯 みそ汁 	チキンのパン粉焼き キャベツとウインナー煮 みかんゼリー 白桃のせ ご飯 コンソメスープ 	白身魚の甘酢がけ ブロッコリーと卵のオイスター炒め もやしナムル ご飯 わかめスープ 	鶏肉と大根の照り煮 小松菜と竹輪の甘辛炒め 長芋とオクラのおかか和え ご飯 すまし汁 	サバの味噌煮 蓮根とひじき炒め キャベツと塩昆布和え ご飯 すまし汁 	手作りハンバーグ デミソース 白菜とベーコンのコンソメ煮 マスカットゼリー ご飯 コンソメスープ 	白身魚の煮付け 小松菜と干し海老の炒め 長芋短冊 ご飯 けんちん汁 

都合により内容を変更する場合があります。

イースト・ヴィレッジ食だより

『熱中症から身体を守ろう』

熱中症とは??

気温が高いことなどで、身体の中の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体の調整機能が正常に働かなくなることによって引き起こされます。

人の身体は、常に熱を作り出す一方、汗をかいたり、皮膚から熱を逃がすことで、体温の上昇を抑えています。

このような体温の調節機能がうまく働かず、体内に熱がこもり、体温が異常に上昇することで熱中症は起こります。

