

# 週間献立表

令和5年5月29日(月)～令和5年6月4日(日)

区分	5/29(月)	5/30(火)	5/31(水)	6/1(木)	6/2(金)	6/3(土)	6/4(日)
朝食	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	キャベツのウインナー炒め 小松菜のおかか和え カルピス ご飯 みそ汁	オムレツ クリームソース ツナポテトサラダ ヤクルト ご飯・みそ汁 または パン・ジャム	厚焼卵の野菜あん フルーツヨーグルト ぶどうジュース ご飯 みそ汁	ほうれん草の卵炒め カリフラワーサラダ 牛乳 ご飯・みそ汁 または パン・ジャム	がんも煮 小松菜のお浸し 牛乳 ご飯 みそ汁	野菜すり身の煮合わせ 白菜のごま和え 野菜ジュース ご飯 みそ汁
昼食	香味豚肉と野菜の胡麻和え 厚揚げ煮 りんごの甘煮 ご飯 みそ汁	味噌だれチキンカツ ひじきときのこの炒め煮 きゅうりと春雨の梅和え ご飯 かきたま汁	和風カレーうどん 白身魚のサクサク揚げ 小松菜のしらす和え ご飯	温玉のせ牛丼 高野豆腐の炊き合わせ 白菜の浅漬け みそ汁	ソース焼きそば たこ焼き フルーチェ フルーツ ご飯 みそ汁	鶏肉と豆腐の中華あんかけ 海老・錦糸しゅうまい 長芋とオクラの和え物 ご飯 卵スープ	すき焼き・クリーミーコロッケ ツナと大根炒め 黄桃ゼリー ご飯 みそ汁
夕食	赤魚の野菜あんかけ トマトと卵のオイスター炒め 杏仁豆腐 ご飯 中華スープ	白身魚のトマト煮 ほうれん草のバターソテー スパゲティサラダ ご飯 キャベツエッグスープ	鶏肉の照り焼き キャベツのコンソメ煮 たまごサラダ ご飯 コンソメスープ	鮭のチャンチャン焼き 竹輪と小松菜炒め おろし冷やっこ ご飯 すまし汁	とろアジの蒲焼き風 白菜のとろとろ煮込み 大根サラダ ご飯 なめこ汁	おろし野菜豆腐ハンバーグ さつま揚げのバター炒め 梨ゼリー ご飯 みそ汁	サバの生姜煮 ごぼう炒め 小松菜のとろろ和え ご飯 なめこ汁

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 **長** だより

『熱中症予防に良い食材・飲み物』

**熱中症予防に良い飲み物**

◆運動時は、スポーツドリンクや、水1リットルに、砂糖大さじ4、塩小さじ2分の1を加えた簡易の経口補水液を用意しておきましょう。  
日常生活では、スポーツドリンクは糖分が多量に含まれているので避けた方が良いでしょう。ジュースも同様で、糖分の過剰摂取につながるのを避けましょう。  
なるべくカフェインが含まれていないお茶や水を常溫で飲むようにします。

※カフェインが含まれたお茶は、利尿作用があり水分を排出してしまいます。

**熱中症予防に良い食材**

◆ビタミンB1：疲労回復  
豚肉（ヒレ肉・モモ肉・ロース・肩ロース・ひき肉など）、ハム、焼き豚、ウナギ、グリーンピース、海苔、青海苔（乾）、大豆（乾）など

◆クエン酸：疲労回復  
梅干し、レモン、グレープフルーツ、オレンジ、食酢、黒酢、もろみ酢など

◆カリウム：熱中症の回復を高める  
小豆、そら豆、いんげん豆、海苔、パセリ、干しヒジキ、ほうれん草、さと芋、じゃが芋、落花生、バナナなど

暑いからといって、軽い食事で済ましていると体力が低下し、暑さへの抵抗力が低くなってしまいますので、しっかり食べるようにしましょう。  
また、運動前にコップ1杯程度、運動中はこまめに摂取を心がけましょう。