

# 週間献立表

令和5年7月17日(月)～令和5年7月23日(日)

区分	7/17(月)	7/18(火)	7/19(水)	7/20(木)	7/21(金)	7/22(土)	7/23(日)
朝食	オムレツ クリームソース マカロニサラダ ヤクルト ご飯・みそ汁 または パン・ジャム	キャベツとウインナー炒め ほうれん草のお浸し 野菜ジュース ご飯 みそ汁	ベーコンエッグ 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	白菜とハムのコンソメ煮 青梗菜のなめこ和え ぶどうジュース ご飯 みそ汁	チーズオムレツ ほうれん草のツナ和え ヤクルト ご飯・みそ汁 または パン・ジャム	がんも煮 小松菜のお浸し ココア 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	海鮮天ぷら丼 ひじきと竹輪の炒め煮 甘夏みかんゼリー かきたま汁 	醤油ラーメン 唐揚げ ねぎソース 白菜ときゅうりの塩昆布和え ご飯 	おろしトンカツ ひじき豆腐の煮物 ほうれん草のかにかま和え ご飯 みそ汁 	牛すき焼き風煮 切干大根煮 長芋とオクラの梅和え ご飯 みそ汁 	鶏肉ときのこのクリーム煮 白菜とウインナーの卵炒め レタスコーンサラダ ご飯 オニオンスープ 	白身魚の五目あんかけ 餃子 ホタテ貝柱と春雨サラダ ご飯 かにかま中華スープ 	鮭の照りマヨ焼き 大根と揚げの煮物 ブロッコリー卵サラダ ご飯 すまし汁 
夕食	鶏肉と大根のごま煮 青梗菜とツナ炒め 冷豆腐 とろろがけ ご飯 みそ汁 	鱈の幽庵焼き 白菜のとろとろ煮込み 青梗菜のしらす和え ご飯 けんちん汁 	メヌケの生姜煮 ごぼう炒め 白菜の和風サラダ ご飯 すまし汁 	ホワイトワレフの煮付け 小松菜と干しエビ炒め もやしのゆず胡椒和え ご飯 豚汁 	赤魚の中華香味ソース 海老・錦糸しゅうまい フルーツ杏仁豆腐 ご飯 わかめスープ 	豚肉の寄せ鍋風 竹輪とキャベツの甘辛炒め おくらとろろ わかめご飯 すまし汁 	蓮根の炒め 小松菜のしらす和え ご飯 みそ汁 

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

### 『1日の水分量について』

私たちの体は、体重の約60%が水分です。

体の水分量が不足すると、様々な体の不調や、熱中症や脳梗塞、心筋梗塞などの健康障害の原因にもなります。

#### 1日に必要な水分の量は2500ml

1日に必要な水分量は成人男性で約2500ml。これと同じ量が尿や汗として排泄され、体内の水分量は一定に調節されています。

※腎臓病・心臓病などで水分を制限されている方は、医師の指示に従ってください。

