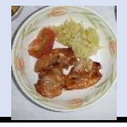
週間献立表　令和5年7月24日(月)～令和5年7月30日(日)

区分	7/24(月)	7/25(火)	7/26(水)	7/27(木)	7/28(金)	7/29(土)	7/30(日)
朝食	オムレツ　デミケチャップ アスパラとポテトサラダ ヤクルト ご飯・みそ汁 または　パン・ジャム	大根とツナ煮 小松菜のおかか和え 紫の野菜ジュース ご飯 みそ汁	白菜とベーコン炒め煮 カリフラワーエッグサラダ ヤクルト ご飯・みそ汁 または　パン・ジャム	五目豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し ヤクルト ご飯 みそ汁	ｱﾝｻﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ・人参炒め 胡麻だれブロッコリー ヤクルト ご飯・みそ汁 または　パン・ジャム	がんも煮 青梗菜の生姜和え ココア ご飯 みそ汁	キャベツと卵ウインナー炒め もやしのお浸し 野菜ジュース ご飯 みそ汁
昼食	鮭とカニカマの散らし寿司 厚揚げとしいたけの煮物 小松菜のしらす和え すまし汁	エビフライとハンバーグ ショートパスタ フルーツポンチ ご飯 コンソメスープ	豚カレーチーズうどん 蓮根挟み照り焼き トマト大根サラダ ご飯	八宝菜 トマトと卵オイスター炒め りんご入り杏仁豆腐 ご飯 ワンタンスープ	牛温玉スタミナ炒め 切干大根煮 スパゲティサラダ ご飯 みそ汁	ゆで豚と豆腐の胡麻ソース 水餃子　かに玉あんかけ もやしナムル ご飯 中華スープ	チキングリル　ステーキｿｰｽ ほうれん草とベーコン炒め ツナコーンサラダ ご飯 コンソメスープ
夕食	豚肉の生姜炒め 大根と竹輪の煮物 ほうれん草のお浸し ご飯 みそ汁	白身魚の味噌バター焼き 里芋の煮ころがし きゅうりと竹輪の梅和え ご飯 みそ汁	サバの生姜煮 小松菜とエリンギ炒め オクラとなめこ和え ご飯 すまし汁	鶏肉のゆず胡椒漬け焼き さつま揚げごぼう炒め きゅうりの塩昆布和え ゆかりご飯 すまし汁	鮭のムニエル　オーロラソース 小松菜とツナ炒め ピオーネゼリー ご飯 オニオンスープ	きのこおろし豆腐ハンバーグ 白菜と揚げの煮びたし 黄桃梨ゼリー ご飯 みそ汁	赤魚と大根煮 蓮根とまいたけ炒め かにかまときゅうりの酢の物 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

『体と水分の関係　』

体内の水の働き

- 栄養素や酸素を体中に運ぶ
- 老廃物を尿に溶かして排泄する
- 体温を調節する
- 体液を構成し細胞の働きを助ける

水分補給と関連するもの

- 脳梗塞、心筋梗塞の予防
- 尿路結石の予防
- 膀胱炎の予防
- 便秘の予防

など