

週間献立表

令和5年7月10日(月)～令和5年7月16日(日)

区分	7/10(月)	7/11(火)	7/12(水)	7/13(木)	7/14(金)	7/15(土)	7/16(日)
朝食	ほうれん草とベーコン卵炒め ポテトツナサラダ ヤクルト ご飯・みそ汁 または パン・ジャム	野菜すり身の煮合わせ ほうれん草のお浸し 野菜ジュース ご飯・みそ汁 または パン・ジャム	ベーコンエッグ マカロニサラダ ヤクルト ご飯・みそ汁 または パン・ジャム	厚焼卵しめじみぞれ煮 もやしの生姜和え ぶどうジュース ご飯・みそ汁 または パン・ジャム	チーズオムレツ クリームソース ブロッコリーサラダ ヤクルト ご飯・みそ汁 または パン・ジャム	小松菜と厚揚げ炒め 青梗菜とかにかま和え ココア ご飯・みそ汁 または パン・ジャム	花五目卵巻 長芋とオクラの生姜和え 野菜ジュース ご飯・みそ汁 または パン・ジャム
昼食	チキン南蛮 甘辛ごぼう炒め 白桃ピオーネゼリー ご飯 みそ汁 	特製豚キムチビンバ 豆腐とかにかまの中華煮込み りんごの杏仁豆腐 わかめスープ 	瓦そば風 ちくわ天とささみ大葉フライ 白菜とオクラのとろろ和え ご飯 	揚げ赤魚の野菜あんかけ ブロッコリーと卵のオイスター炒め ザーサイ豆腐 ご飯 大根スープ 	4色牛皿 切干大根 レタスのパプリカサラダ ご飯 みそ汁 	スパゲッティミートソース きのこのバター炒め カリフラワーツナサラダ ご飯 コンソメスープ 	鶏肉の照り焼き がんと里芋の田楽風 ほうれん草のしらす和え ご飯 すまし汁 
夕食	豆腐ステーキ きのことソース 高野豆腐の煮付け 焼きなすの生姜和え ご飯 みそ汁 	メルルーサのねぎ味噌漬け焼き 竹輪と舞茸の生姜炒め じゃが芋のマヨ酢和え ご飯 すまし汁 	豚すき焼き煮 南瓜の煮合わせ 大根のおかか和え ご飯 みそ汁 	鶏肉の味ポン煮 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 	鮭のムニエル 卵サラダ添え ほうれん草のバターソテー シャインマスカット黄桃ゼリー ご飯 じゃがいものコンソメスープ 	メヌケの煮付け 蓮根ときのこと炒め煮 白菜のなめこ和え ご飯 みそ汁 	水餃子の中華あんかけ 豚肉とピーマン炒め 洋梨杏仁豆腐 ご飯 卵スープ 

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

『脱水について』

体内の水分、NaやKなどミネラルの両方またはどちらかが不足し、体液のバランスが崩れた状態を指します。

気温が高くなると発汗により体内の水分が失われやすくなります。本格的な夏に向けて脱水に注意しましょう。

脱水の症状

喉が渇く、尿量が減るといった初期症状から、めまい・頭痛・嘔吐などが生じます。

ひどい場合は、意識障害やけいれんを起こすことがあります。

