週間献立表　令和5年8月21日(月)～令和5年8月27日(日)

区分	8/21(月)	8/22(火)	8/23(水)	8/24(木)	8/25(金)	8/26(土)	8/27(日)
朝食	和風オムレツ ブロッコリーと卵サラダ ヤクルト ご飯・みそ汁 または　パン・ジャム	大根とツナ煮 青梗菜のお浸し 野菜ジュース ご飯・みそ汁 または　パン・ジャム	白菜とベーコンの卵炒め カリフラワー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	五目豆腐揚げの煮合わせ もやしのゆかり和え ぶどうジュース ご飯・みそ汁 または　パン・ジャム	ｱﾝｻﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ・人参炒め マカロニツナサラダ ヤクルト ご飯・みそ汁 または　パン・ジャム	小松菜と絹厚揚げの卵とじ 青梗菜の生姜和え ココア ご飯・みそ汁 または　パン・ジャム	目玉焼き ポテトサラダ 野菜ジュース ご飯・みそ汁 または　パン・ジャム
昼食	とんこつ醤油ラーメン 春巻きと肉しゅうまい きゅうりザーサイ豆腐 ご飯	ごま香る温玉ビビンバ丼 水餃子 トマト胡麻だれサラダ わかめスープ	チキンの香り揚げおろしｿｰｽ 切干大根煮 きゅうりとかにかま酢の物 ご飯 みそ汁	とろっと卵のデミオムライス ミニナポリタン パイナップルゼリー オニオンスープ	冷たい胡麻蒸し鶏そうめん きのことごぼう炒め 焼きなすとオクラのお浸し ご飯	麻婆風野菜かに玉 ホタテ白菜のとろとろ煮込み 黄桃杏仁豆腐 ご飯 中華スープ	とろ鯵の照り焼きねぎﾏﾖ 蓮根炒め 小松菜のおろし和え ご飯 なめこ汁
夕食	鶏肉の卵とじ 小松菜とまいたけ炒め 白菜のしらす和え ご飯 みそ汁	鮭の味噌バター焼き 高野豆腐の煮物 白菜のなめ茸和え ご飯 すまし汁	サバの生姜煮 小松菜と干しエビ炒め りんごゼリー 菜飯 すまし汁	豚肉のおろしポン酢 小松菜と厚揚げの煮物 きゅうりと竹輪の梅和え ご飯 みそ汁	さわらの柚子胡椒漬け焼き 豆腐の卵とじ キャベツの塩昆布和え ご飯 みそ汁	白身魚のきのこあんかけ がんもの煮込み 和風大根サラダ ご飯 みそ汁	鶏肉と厚揚げの甘醤油煮 ひじき煮 長芋とオクラのおかか和え 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　『水分の豆知識』

不感蒸泄とは?

不感蒸泄とは、呼吸や皮膚から失われる水分の事を言います。

寝ている間や、何もしていない時でも身体からは水分が排出されているのです。
汗が流れていなくても水分は常に蒸発しているということです。

代謝水とは?

体内で食べ物をエネルギーに変えるときに水分が作られます。

この水分のことを代謝水といい、人間が唯一作ることのできる水のことです。