週間献立表　令和5年8月7日(月)～令和5年8月13日(日)

区分	8/7(月)	8/8(火)	8/9(水)	8/10(木)	8/11(金)	8/12(土)	8/13(日)
朝食	白菜とハムの卵とじ マカロニサラダ ヤクルト ご飯・みそ汁 または　パン・ジャム	がんも煮 ほうれん草のお浸し 紫の野菜ジュース ご飯・みそ汁 または　パン・ジャム	チーズオムレツ ほうれん草の卵のサラダ ヤクルト ご飯・みそ汁 または　パン・ジャム	焼き竹輪の炒め煮 白菜のしらす和え ぶどうジュース ご飯・みそ汁 または　パン・ジャム	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	野菜すり身の煮合わせ 小松菜のおろし和え ココア ご飯・みそ汁 または　パン・ジャム	小松菜と絹厚揚げの炒め煮 キャベツの塩昆布和え 野菜ジュース ご飯・みそ汁 または　パン・ジャム
昼食	豚肉吸いきしめん ハムカツといか小判 焼きなす　生姜風味 ご飯	海老・白身魚・クリーミーフライ ショートパスタ　ペンネ フルーツ　フルーチェ ご飯 オニオンスープ	唐揚げ・豆腐の揚げ出し 焼きビーフン ほうれん草ナムル ご飯 わかめスープ	スタミナ牛丼 ひじき煮物 ポテトサラダ かきたま汁	とろっと卵のデミグラスハンバーグ ベーコンバターほうれん草炒 フルーツ寒天ポンチ ご飯 コンソメスープ	豚バラの生姜焼き さつま揚げのかにかまあんかけ マカロニサラダ ご飯 すまし汁	白身魚のチャンチャン焼き 蓮根とエリンギ炒め 豆腐とトマトの青じそサラダ ご飯 なめこ汁
夕食	とろ鰺の蒲焼き 小松菜のツナ炒め キャベツと竹輪のゆかり和え ご飯 すまし汁	チキンの照り焼き　キノコソテー 切干大根煮 白菜のなめこ和え ご飯 すまし汁	メヌケの甘辛煮 ごぼう金平 きゅうりとツナ和え物 ご飯 みそ汁	さわらのバター醤油焼き 里芋の煮合わせ 冷やっこ　柚子胡椒 ご飯 みそ汁	鶏肉の治部煮 大根とさつま揚げ煮 長芋と梅和え わかめご飯 すまし汁	豆腐ステーキ　きのこあん 里芋のそぼろ煮 もやしのお浸し ご飯 みそ汁	鶏肉のマリネ焼き　パプリカ添え じゃがいもバター 大根とツナ和え ご飯 コンソメスープ

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

『水分の重要性』

ダイエットや健康づくりのため運動をしているみなさんは、運動するとき意識的に水分を摂取していますか？運動時には体温が上昇し、日常生活よりも多くの汗をかくため水分を多く消費します。特に夏は気温が上昇する為、より多くの水分が失われます。また、冬は夏と比較して乾燥していて汗が蒸発しやすいので、自分では汗をかいているという自覚が少なくなりがちです。真夏以外のシーズンでも安全に楽しく運動するために、水分摂取を意識しなければいけません。運動前後の体重減少量が2%以上になると、持久力や判断力が低下し、さらにひどい場合には体温調節がうまくできずに熱中症に陥る恐れもあります。