

週間献立表

令和5年8月28日(月)～令和5年9月3日(日)

区分	8/28(月)	8/29(火)	8/30(水)	8/31(木)	9/1(金)	9/2(土)	9/3(日)
朝食	オムレツ クリームソース インゲンの焙煎胡麻和え ヤクルト ご飯・みそ汁	白菜とツナの炒め煮 小松菜のおかか和え 野菜ジュース ご飯・みそ汁	チーズオムレツ ブロッコリー卵サラダ ヤクルト ご飯・みそ汁	白菜とハムのコンソメ煮 小松菜のなめ茸和え ぶどうジュース ご飯・みそ汁	スクランブルエッグ マカロニサラダ ヤクルト ご飯・みそ汁	がんも煮 人参のツナマヨサラダ ココア ご飯・みそ汁	玉子と豆腐のしんじょ ほうれん草のゆかり和え 野菜ジュース ご飯・みそ汁
昼食	鮭と白身魚天ぷら タルタル 温豆腐のみぞれ煮 白菜のしらす和え ご飯 すまし汁	中華丼 焼きなすと厚揚げのねぎソース キャベツと青梗菜ナムル 卵スープ	海老天・いか天そば ひじきの豆腐よせ トマトときゅうりさきみ胡麻サラダ ご飯	おろしトンカツ 蓮根と竹輪炒め りんごのフルーチェ ご飯 みそ汁	焼きうどん 切干大根煮 白菜の塩昆布和え ご飯 すまし汁	サバの味噌煮 甘辛ごぼう炒め きゅうりとかにかまサラダ ご飯 なめこ汁	サワラの照り焼き 薩摩揚げの煮合わせ 白和え 五目ご飯 かきたま汁
夕食	手作りハンバーグ ケチャップ キャベツのコンソメ煮 スパゲティサラダ ご飯 コンソメスープ	鶏肉の味噌漬け焼き ひじき煮 ほうれん草と人参のごま和え ご飯 けんちん汁	赤魚の煮付け 里芋のそぼろ煮 長芋とオクラのおかか和え ご飯 すまし汁	白身魚のレモンバター醤油 人参とじゃがいも炒め 洋梨ゼリー ご飯 オニオンスープ	鶏肉の甘酢ソース 麻婆春雨 フルーツ杏仁豆腐 ご飯 中華スープ	牛焼肉炒め ひじき煮 白菜のゆず胡椒和え ご飯 みそ汁	鶏肉のこってり煮 高野豆腐の卵とじ おくらと竹輪の梅和え ご飯 すまし汁

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

『水の健康効果①』

痩せ体質をつくる

常温の水を飲むと、体の中から温まり、代謝がアップします。

また水を飲むことで、筋肉にしっかりと血液が送り込まれ、効率よく筋肉量が増えます。

血液をさらさらにする

血液がドロドロしている状態は脂肪などが血液中に大量に存在し、スムーズに流れない状態です。

水を飲むとトイレに行く回数が増えるので老廃物が排泄され、血液もサラサラになります。

