週間献立表　令和5年8月14日(月)～令和5年8月20日(日)

区分	8/14(月)	8/15(火)	8/16(水)	8/17(木)	8/18(金)	8/19(土)	8/20(日)
朝食	オムレツ　クリームかけ ブロッコリー卵サラダ ヤクルト ご飯・みそ汁 または　パン・ジャム	ほうれん草とウインナー炒め なめことろろ 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 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	がんも煮 小松菜としめじのお浸し 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・ベーコン炒め 和風白菜サラダ ヤクルト ご飯・みそ汁 または　パン・ジャム	大根とツナ炒め煮 胡麻だれブロッコリー ココア ご飯・みそ汁 または　パン・ジャム	野菜すり身の煮合わせ ほうれん草のごま和え 野菜ジュース ご飯・みそ汁 または　パン・ジャム
昼食	こくまろ牛カレーライス 紫蘇チーズカツ・ヒレカツ トマトコーンサラダ かきたま汁	豚すき焼き風煮 蓮根とひじき炒め煮 キャベツの塩昆布和え ご飯 すまし汁	五目あんかけ焼きそば風 餃子 青梗菜のかにかま和え ご飯 中華スープ	穴子ちらし寿司 高野豆腐の煮合わせ 長芋とかにかまの生姜和え ご飯 すまし汁	冷やし温玉きつねそば 蓮根炒めと照り焼き ツナサラダ ご飯	赤魚と焼き茄子の甘酢あん 麻婆豆腐 黄桃入り杏仁豆腐 ご飯 かにかま中華スープ	ソースとんかつ 切干大根煮 ブロッコリーチーズサラダ ご飯 なめこ汁
夕食	ホワイトワレフの生姜煮 白菜ピーマンツナ炒め 冷やっこ　シラスのせ ご飯 みそ汁	鮭の幽庵焼き ささみと白菜のとろとろ煮込み 大根ときゅうりのゆかり和え ご飯 あさりのすまし汁	鶏肉の生姜焼き ごぼうとまいたけ炒め 洋梨ゼリー ご飯 すまし汁	赤魚の香味ソース まいたけと卵のあんかけ 春雨サラダ ご飯 中華スープ	鶏肉と里芋の煮合わせ 小松菜と揚げの煮びたし 厚焼き玉子 ご飯 みそ汁	牛肉と焼き豆腐 白菜と竹輪さっぱり煮 長芋となめこのわさび醤油 ご飯 すまし汁	さばの味噌煮 ごぼう炒め 小松菜のしらす和え 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

『水分摂取のポイント』

こまめに

一度にたくさんの水分を摂取してもうまく吸収することができません。こまめに少量の水分を摂取するようにしましょう。

意識的に

「のどが渇いた」というタイミングでの水分摂取では体水分量が不足する可能性が高くなります。

運動時は意識的に水分摂取を行うようにしましょう。

運動した後も

激しい運動をした直後や翌日は体水分量が減少します。特にこまめな水分補給を行い、リカバリーを行いましょう。