

# 週間献立表

令和5年9月11日(月)～令和5年9月17日(日)

区分	9/11(月)	9/12(火)	9/13(水)	9/14(木)	9/15(金)	9/16(土)	9/17(日)
朝食	白菜とベーコンのコンソメ煮 ツナ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	キャベツのウインナー炒め 青梗菜のおかか和え 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 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	五目豆腐揚げの煮合わせ ほうれん草のゆかり和え ぶどうジュース ご飯・みそ汁 または パン・ジャム	和風オムレツ 小松菜のしらす和え 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煮 もやしのお浸し ヤクルト ご飯・みそ汁 または パン・ジャム	豆腐しんじょの煮合わせ ごぼうサラダ 野菜ジュース ご飯・みそ汁 または パン・ジャム
昼食	王道のオムライス チキンナゲット ポテトサラダ オニオンスープ 	濃厚醤油ラーメン 鶏マヨ 中華冷やっこ ご飯 	牛肉とナムルと温泉卵 野菜のせ水餃子 レタスサラダ ご飯 わかめスープ 	ねぎ味噌カツ 竹輪とひじき煮 白菜と塩昆布和え ご飯 すまし汁 	チキンパン粉焼き カレーソース 白菜とウインナー煮 りんごゼリー ご飯 コンソメスープ 	五目あんかけ白身魚 餃子 春雨かにかま中華和え ご飯 卵スープ 	豚肉の生姜炒め がんも煮 きゅうりとなめこ梅和え ご飯 すまし汁 
夕食	茹で豚の胡麻だれ きのこ卵のあんかけ キャベツナムル ご飯 中華スープ 	チキンソテー キノコソース 大根金平風 小松菜のポン酢和え ご飯 すまし汁 	鮭の幽庵焼き 切干大根煮 白菜となめ茸和え ご飯 豚汁 	メヌケの甘辛煮 小松菜と鶏ささみ炒め 焼きなすのとろろ和え 菜飯 みそ汁 	豆腐ステーキ おろしたレ ごぼう炒め じゃがいもとベーコンマヨ和え ご飯 かきたま汁 	照り焼きチキン 野菜炒め 高野豆腐の卵とじ 大根ツナサラダ ご飯 すまし汁 	赤魚の香味ソースがけ トマトの卵オイスター炒め もやしのザーサイ和え ご飯 中華スープ 

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

## 『水を飲まないとどうなるか？』

人の体は食べ物がなくても、水さえあれば1ヶ月近く生きることができます。

しかし、水が1滴も飲めないと、2～3日で生命維持は困難となります。

体から水分が1%の損失で、のどの渇き、2%の損失ではめまいや吐き気、食欲減退などが現れます。

そして10～12%の損失では筋けいれん、失神、20%の損失では生命の危機になり、死に至ってしまいます。

体の水分が不足すると、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞など、さまざまな健康障害のリスクの要因にもなります