

週間献立表

令和5年9月18日(月)～令和5年9月24日(日)

区分	9/18(月)	9/19(火)	9/20(水)	9/21(木)	9/22(金)	9/23(土)	9/24(日)
朝食	和風きのこオムレツ ブロッコリーシーザーサラダ ヤクルト ご飯・みそ汁 または パン・ジャム	キャベツのしらす卵炒め 小松菜のなめ茸和え 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 ほうれん草のツナ和え ヤクルト ご飯・みそ汁 または パン・ジャム	アンサンブルエッグ・人参炒め マカロニサラダ ヤクルト ご飯・みそ汁 または パン・ジャム	小松菜と絹揚げの卵とじ 青梗菜の生姜和え ヤクルト ご飯・みそ汁 または パン・ジャム	がんと煮 アスパラガスのサラダ ココア ご飯・みそ汁 または パン・ジャム	白菜とツナの炒め煮 カリフラワーポテトサラダ 野菜ジュース ご飯・みそ汁 または パン・ジャム
昼食	特選エビフライ 野菜のコンソメ煮 フルーチェ ベリー 赤飯 すまし汁 	温玉豚しゃぶねぎうどん 鶏つくねと豆腐しんじょ 大根トマトサラダ ご飯 	牛焼肉ちらし寿司 南瓜の煮付け きゅうりのしらす和え すまし汁 	あんかけ五目焼きそば風 麻婆茄子 長芋サラダ 焙煎胡麻味 ご飯 わかめスープ 	野菜たっぷりキーマカレー ハッシュドポテト 大根と人参サラダ コンソメスープ 	チキンのきのこクリーム煮 ミニナポリタン トマトチーズサラダ ご飯 オニオンスープ 	白身魚とアジフライ 切干大根煮 フルーツポンチ ご飯 みそ汁 
夕食	鶏肉と茄子のみぞれ煮 蓮根と竹輪炒め煮 きゅうりの塩昆布和え ご飯 みそ汁 	鱈の蒲焼き 厚揚げとブロッコリーの生姜煮 白菜ツナのお浸し ご飯 すまし汁 	鶏肉の柚子胡椒漬け焼き 高野豆腐の卵とじ キャベツとかにかまのおかか和え わかめご飯 みそ汁 	鮭のムニエル オーロラソース 小松菜とツナの煮浸し パプリカサラダ ご飯 コンソメスープ 	鱈の西京味噌漬け焼き 白菜ときざみ揚げの煮びたし 長芋となめこのおかか和え ご飯 みそ汁 	白身魚の和風あんかけ 大豆入りひじき煮 きゅうりとにかま生姜和え ご飯 みそ汁 	鶏肉の甘味噌炒め 大根の煮物 梅オクラとろろ ご飯 きのこ汁 

都合により内容を変更する場合があります。

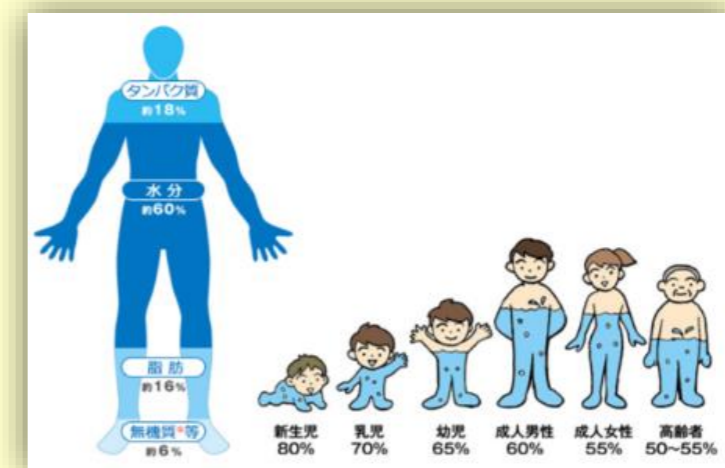
イースト・ヴィレッジ食だより

『身体の体重の60%は水分でできている』

私たちの身体には、たくさんの水分が含まれていて、成人男性で体重の60%、新生児で約80%が「体液」とよばれる水分でできています

つまり、体重70kgの成人男性ならば、約42リットルもの水分を体内に蓄えていることになります。

人間は水でできているといってもよいでしょう。



※体内の元素のうち、酸素、炭素、水素、窒素以外のもので身体に必要なものを無機質（ミネラル）と総称します。