

週間献立表

令和5年9月4日(月)～令和5年9月10日(日)

区分	9/4(月)	9/5(火)	9/6(水)	9/7(木)	9/8(金)	9/9(土)	9/10(日)
朝食	ベーコンエッグ 青梗菜のお浸し 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 マカロニサラダ 野菜ジュース ご飯 みそ汁	チーズオムレツ ほうれん草ツナサラダ ヤクルト ご飯・みそ汁 または パン・ジャム	大根と竹輪炒め 白菜のしらす和え ヤクルト ご飯 みそ汁	花五目卵巻・ベーコン炒め 胡麻だれブロッコリー ヤクルト ご飯・みそ汁 または パン・ジャム	がんも煮 青梗菜の生姜和え ココア ご飯 みそ汁	キャベツとウインナーコンソメ煮 もやしのお浸し 野菜ジュース ご飯 みそ汁
昼食	名古屋きしめん 揚げだし豆腐 生姜あんかけ 白菜としらす梅和え ご飯 	鶏そぼろちらし寿司 里芋のかにかまあんかけ 白和え かきたま汁 	牛肉豆腐のとりみ煮 肉・錦糸しゅうまい 帆立貝柱春雨サラダ ご飯 ワンタンスープ 	海老・すき焼き・サーモンフライ ほうれん草のバターコーン 洋梨ゼリー ご飯 みそ汁 	焼肉のタレで焼きそば ウインナー盛り合わせ フルーチェ みかんゼリー ご飯 みそ汁 	ささみカツの卵とじ 豆腐枝豆の煮合わせ なめ茸豆腐 ご飯 みそ汁 	鶏肉の甘酢あんかけ 茄子の味噌炒め フルーツ杏仁豆腐 ご飯 白菜とろとろ中華スープ 
夕食	鶏肉のみそバター焼き 竹輪とまいたけの金平風 きゅうりとわかめのサラダ ご飯 みそ汁 	メヌケの煮付け キャベツとツナ炒め もやしとしめじの柚子胡椒和え ご飯 すまし汁 	鮭の塩焼き 切干大根煮 白菜の塩昆布和え かりかり梅ご飯 なめこ汁 	鶏肉のさっぱり野菜あんかけ 高野豆腐の煮物 冷やっこ ご飯 すまし汁 	ホワイトワレフの煮付け 人参と大根金平風 厚焼卵 ご飯 豚汁 	豚肉の生姜炒め 厚揚げとほうれん草煮 かにかま大根サラダ ご飯 すまし汁 	赤魚のポン酢風 里芋と焼き豆腐の田楽風 ブロッコリー胡麻サラダ 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②』

食べ過ぎない(食事量をコントロールできる)

食事をしながら水分を取り入れるので、食べるペースがゆっくりになり、満腹感も得られるので、食べ過ぎを防げます。

早食いは満腹感を感じにくいいため、食べる量が多くなってしまいます。

肌に潤いを保つ

肌は表面から水分を補給しても中まで届きません。肌の中まで水分を補うためには水を飲むことです。

シミやしわ、くすみなども水を補うことで細胞の中の老廃物や毒素が排出され、

細胞に必要な栄養素が補えるので古い細胞から新しい細胞へと変わり、肌の新陳代謝が改善されます。

