

週間献立表

令和5年6月19日(月)～令和5年6月25日(日)

区分	6/19(月)	6/20(火)	6/21(水)	6/22(木)	6/23(金)	6/24(土)	6/25(日)
朝食	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 または パン・ジャム	ほうれん草とウインナー炒め 白菜のお浸し コーヒー牛乳 ご飯 みそ汁	チーズオムレツ 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	玉子と豆腐のしんじょ ヨーグルト マンゴーソース ぶどうジュース ご飯 みそ汁	オムレツ クリームソース ブロッコリーサラダ ヤクルト ご飯・みそ汁 または パン・ジャム	小松菜とツナの炒め煮 アスパラガスのシーザーサラダ 牛乳 ご飯 みそ汁	アンサンブルエッグ・キャベツ炒め 小松菜のごま和え 野菜ジュース ご飯 みそ汁
昼食	豆腐の中華五目あんかけ 餃子 春雨サラダ ご飯 中華スープ	焼きうどん 豆乳がんと煮合わせ 大根ツナサラダ ご飯 なめこ汁	シーフードカレー コロッケ2種 フルーチェ MIXベリー みそ汁	きつね鶏天ぷらそば ひじき豆腐と厚揚げ煮 小松菜のなめこ和え ご飯	バンバンジー ナムル添え 麻婆茄子 ザーサイ豆腐 ご飯 卵スープ	和風おろしハンバーグ じゃがバターベーコン 梨ゼリー パイナップル ご飯 みそ汁	トマトチー・サーモンフライ 大根とウインナー煮 ポテトサラダ ご飯 みそ汁
夕食	鶏肉の治部煮 ひじき炒め 白菜のなめ茸和え ご飯 すまし汁	豚肉の甘辛炒め 切干大根煮 青梗菜のおろし和え ご飯 みそ汁	チキンソテー和風きのこソース 3色ごぼう金平 長芋とオクラのおかか和え ご飯 かきたま汁	鮭のちゃんちゃん焼き 白菜のとろとろ煮込み きゅうりとしらす和え ご飯 すまし汁	さんまの梅煮 蓮根ときのご炒め もやしのお浸し 五目ご飯 みそ汁	鶏肉の味噌漬け焼き 大根と揚げの煮 きゅうりと竹輪焙煎胡麻サラダ ご飯 すまし汁	豚肉とキャベツの甘味噌炒め かにかま卵あんかけ もやしときゅうりのナムル 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

『ビタミンDの働き』



骨を丈夫にする

ビタミンDには、「骨を丈夫にする」働きがあります。体内でビタミンDは、肝臓や腎臓で活性化されて、腸管からのカルシウムの吸収を促進します。

これにより、血液中のカルシウムの濃度を高めて、破骨細胞の働きを抑制することで骨を丈夫にし、骨折を予防すると考えられます。

免疫機能を調節する

「免疫機能を調節する」働きもあります。体内に侵入したウイルスや細菌などに対して、過剰な免疫反応を抑制し、必要な免疫機能を促進します

かぜやインフルエンザ、気管支炎や肺炎などの感染症の発症・悪化の予防にも関与することが分かってきました。

その他、がんや高血圧など、さまざまな生活習慣病を予防する効果も期待されています。