週間献立表　令和5年7月31日(月)～令和5年8月6日(日)

区分	7/31(月)	8/1(火)	8/2(水)	8/3(木)	8/4(金)	8/5(土)	8/6(日)
朝食	オムレツ　ケチャップソース キャベツサラダ ヤクルト ご飯・みそ汁 または　パン・ジャム	小松菜と絹厚揚げの炒め煮 もやしのゆかり和え 紫の野菜ジュース ご飯・みそ汁 または　パン・ジャム	ベーコンエッグ ブロッコリーチーズサラダ ヤクルト ご飯・みそ汁 または　パン・ジャム	大根のツナ煮 白菜のおかか和え グレープジュース ご飯・みそ汁 または　パン・ジャム	厚焼卵のきのこあん アスパラガスポテトサラダ ヤクルト ご飯・みそ汁 または　パン・ジャム	肉団子とキャベツ炒め ごぼうサラダ ココア ご飯・みそ汁 または　パン・ジャム	ふんわり五目豆腐揚げ 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
昼食	うな重 生姜香る温やっこ 白菜と塩昆布和え かきたま汁	野菜たっぷり豚骨ラーメン きのこ入りかに玉あんかけ 黄桃入り杏仁豆腐 ご飯	手作りチキンカツ　甘味噌 蓮根とまいたけ炒め きゅうりのかにかま和え ご飯 すまし汁	シーフードカレー 揚げだし豆腐　かにかまあん レタスシーザーサラダ みそ汁	ハンバーグ　オニオンソース トマトスパゲティー ぶどうゼリー ご飯 コンソメスープ	五目あんかけかに玉 海老・錦糸しゅうまい 春雨サラダ ご飯 中華スープ	さばの竜田揚げ 高野豆腐の含め煮 白菜の柚子胡椒和え ご飯 かきたま汁
夕食	鶏肉と焼き豆腐の卵とじ 生麩とひじき炒め ほうれん草のお浸し ご飯 すまし汁	鰆の味噌漬け焼き 南瓜の海老あんかけ 和風大根サラダ ご飯 すまし汁	カラスカレイの照り煮 白菜と揚げのさっと煮 りんごゼリー　みかんのせ ご飯 豚汁	豚肉のおろしポン酢ソース 高野豆腐の卵とじ ブロッコリーの胡麻だれ ご飯 すまし汁	鶏肉の生姜漬け焼き 竹輪とまいたけの炒め 冷やっこ　生姜醤油 ご飯 みそ汁	赤魚と大根の煮付け 切干大根煮 もやしときゅうりのお浸し かりかり梅ご飯 なめこ汁	牛肉と豆腐と温泉卵 里芋の煮ころがし 長芋となめこ和え 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　『水の働き』

物質の溶解

食事の中に含まれる栄養素は吸収しやすい形に分解され、代謝されます。代謝反応は水に溶けた状態で行われます。

物質の運搬

水分を含む血液やリンパ液は体内の物質を細胞まで運びます。また不要になった老廃物も尿から排泄されます。

体温調節

水は比熱(1g当たりの物質の温度を1度上げるのに必要な熱量のこと)の高い物質で、温まりにくく、冷めにくい性質があります。

水は温度の変化が少ないので、体温を一定に保つことに役立っています。