






【 献立表 】

令和 4 年 10 月 23 日～ 10 月 31 日



医療法人社団 永進会 介護老人保健施設 ユーアイピラ

	10月23日(日曜日)	10月24日(月曜日)	10月25日(火曜日)	10月26日(水曜日)	10月27日(木曜日)	10月28日(金曜日)	10月29日(土曜日)
朝	ロールパン クリームシチュー シルバーサラダ 桃缶 ヤクルトカロリー-half	味噌雑炊 厚焼きたまご 三色豆 マンゴー缶 ヤクルトカロリー-half	米飯 なすそばろ煮 白菜の生姜醤油和え 梅びしお 味噌汁(いんげん・揚げ) ヤクルトカロリー-half	鶏雑炊 煮奴 もやしゴマ和え パイナップル缶 ヤクルトカロリー-half	米飯 いわしのおかか煮 大根のそばろあんかけ でんぶ 味噌汁(豆腐・葱) ヤクルトカロリー-half	塩雑炊 豚肉と野菜の塩麹炒め うずら豆煮豆 マンゴー缶 ヤクルトカロリー-half	米飯 さつまいもと豚肉の煮物 焼きたらこ あみ佃煮 味噌汁(なす・いんげん) ヤクルトカロリー-half
昼	豚丼 帆立と小松菜の和風サラダ 中華風味噌すーぷ バナナ	牛肉そば 海老ワンタン野菜あん 杏缶 	米飯 鶏ごまみそ焼き ひじきの五目煮 吸物(とろろ昆布) キウイフルーツ	米飯 カレーの香味焼き かぼちゃのミルク煮 味噌汁(生揚げ・もやし) アロエ缶	五穀ご飯 豚ひれの山椒焼き きんぴらごぼう 味噌汁(じゃが芋・わかめ) アロエ缶	サンドイッチ(たまご、ハチマシ) 噛む噛むサラダ パプリカのポタージュ みかん缶 	米飯 赤魚の粕焼き ブロッコリーサラダ 味噌汁(キャベツ・しめじ) 洋ナシ缶
おやつ	人参とオレンジのゼリー	カットバウムクーヘン	いちごのモスコビー	ぷるぷる豆乳もち	ミルクティー おせんべい	あんまん	誕生会ロールケーキ
夕	米飯 赤魚の煮付け ぶろっこり昆布締め 味噌汁(生揚げ・わかめ)	ぶりかけ混ぜご飯 厚揚げの肉味噌あんかけ 焼きもろこし風サラダ 吸物(豆腐)	米飯 鯖の文化干し焼き 煮浸し(キャベツ) 味噌汁(小松菜・あげ)	ドライカレー フルーツサラダ ヨーグルト 	米飯 いかフライ風 白菜の炒め煮 味噌汁(玉葱・油揚げ)	米飯 アジ塩焼き 鶏肉と根菜の味噌煮 吸物(とろろ昆布)	米飯 鶏肉の塩揚げ出し パンプキンサラダ 味噌汁(麩・わかめ)
栄養分	1人分 - 1472kcal 食塩 7.3g	1人分 - 1500kcal 食塩 7.7g	1人分 - 1483kcal 食塩 7.5g	1人分 - 1494kcal 食塩 6.2g	1人分 - 1480kcal 食塩 6.9g	1人分 - 1487kcal 食塩 6.1g	1人分 - 1463kcal 食塩 7.7g

# 栄養メモ ~調理の工夫でエネルギーUP~

加齢とともに、食事量が減ると、エネルギーが不足しやすくなります。  
調理方法を工夫することで、食事量は増やさなくても、エネルギーをUPできます。


## ①調理方法の工夫



## ②調味料の工夫

- ・和え物に、ごま油やオリーブ油をスプーン1杯かける
- ・サラダのドレッシングをマヨネーズに変える



	10月30日(日曜日)	10月31日(月曜日)
朝	ロールパン あさりのチャウダー ハムサラダ パイナップル缶 ヤクルトカロリー-half	芋雑炊 筍の田舎煮 昆布豆 マンゴー缶 ヤクルトカロリー-half
昼	かしわ寿司 大根のかにあんかけ 吸物(豆腐・かいわれ) りんご缶	米飯 サバの香り味噌焼き 青梗菜と卵の炒め物 吸物(そうめん・ねぎ) みかん缶
おやつ	くずもち風デザート	かぼちゃプリン 
夕	米飯 シイラの照り焼き風煮 じゃが芋のふろふき 味噌汁(小松菜・えのき)	米飯 鶏水たき ツナじゃが 味噌汁(麩・わかめ)
栄養分	1人分 - 1481kcal 食塩 7.1g	1人分 - 1463kcal 食塩 6.5g

都合により献立が変更する場合がございますがご了承ください(栄養課)