



良いお年を
お迎え下さい。

【 献立表 】



令和 4 年 12 月 25 日～ 12 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

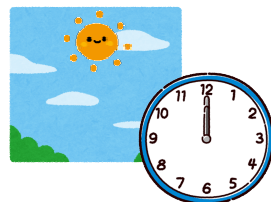
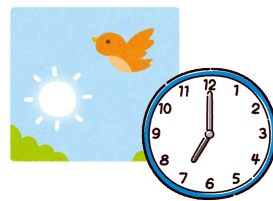
	12月25日(日曜日)	12月26日(月曜日)	12月27日(火曜日)	12月28日(水曜日)	12月29日(木曜日)	12月30日(金曜日)	12月31日(土曜日)
朝	ロールパンH29 クラムチャウダー スパゲティサラダ 洋ナシ缶 ヤクルトカロリー-half	ミルク雑炊 サバ缶 うずら豆煮豆 白桃缶 ヤクルトカロリー-half	米飯 納豆 きゃべつと竹輪の煮物 あみ佃煮 味噌汁(いんげん・揚げ) ヤクルトカロリー-half	青菜雑炊 ツナ玉 五目煮豆 洋ナシ缶 ヤクルトカロリー-half	米飯 豚しょうが煮 小松菜のおひたし でんぶ 味噌汁(なす・いんげん) ヤクルトカロリー-half	鮭雑炊 かぶと鶏のそぼろ煮 金時煮豆 パイナップル缶 ヤクルトカロリー-half	米飯 高野豆腐の寄せ煮 温泉卵 のり佃煮 味噌汁(もやし・麩) ヤクルトカロリー-half
昼	海鮮ばらちらし 大根きんぴら 吸物(☆麩・かいわれ) みかん缶 	米飯 赤魚のから揚げ ブロッコリーと海老の炒め物 味噌汁(かぶ) アロエ缶	米飯 鶏柚子みそ焼き 青梗菜と卵の炒め物 吸物(とろろ昆布) りんご缶	チキンライス 豆腐サラダ 人参のポタージュ バナナ 	ドライカレー 和風大根サラダ 牛乳 マンゴー缶 	海老豆腐丼 キャベツ辛子和え 春雨スープ 桃缶	年越しそば 変わり豆腐の野菜あん みかん缶 
おやつ	クリスマスデザート 	鯛焼き	黄な粉プリン	南瓜まんじゅう	あんドーナツ	カフェオレミルク おせんべい	フレンチトースト
夕	米飯 クリスマスチキン スクランブルエッグサラダ コンソメスープ	わかめごはん 他人煮 里芋の煮物 味噌汁(豆腐・わかめ)	米飯 たら白雪あんかけ 白菜のコンソメ煮 味噌汁(じゃが芋・しめじ)	米飯 絹揚げの海鮮あん 菜の花きのこ 味噌汁(おくら・もやし)	米飯 柏(鶏肉)の田楽 人参と白滝のたらこ和え 華風スープ	ゆかりごはん 肉団子と白菜煮 白和え 味噌汁(たまご・水菜)	幸せいなり寿司 肉じゃが 赤だし(豆腐・なめこ) バナナ
栄養 分養	I初キ - 食塩 1474kcal 6.9g	I初キ - 食塩 1469kcal 5.6g	I初キ - 食塩 1489kcal 7.6g	I初キ - 食塩 1483kcal 6.6g	I初キ - 食塩 1480kcal 6.9g	I初キ - 食塩 1483kcal 7.0g	I初キ - 食塩 1423kcal 8.6g

栄養メモ ～腸内環境～

腸内環境を良くすると便秘の改善だけでなく免疫力UPにもつながります。

1日3食、規則正しい食生活を心がけましょう

毎日、決まった時間に食べることで腸が活発になります。
特に朝食を食べることで胃腸の働きがよくなります。



バランスの良い食事を心がけましょう

脂質やたん白質を取りすぎると、腸内の悪玉菌が増えてしまいます。米、肉、魚、野菜、海藻など色々な食材を食べるようにしましょう。



発酵食品を積極的に食べましょう

発酵食品は腸内環境を整えるのに最適な食品です。
毎日食べるようにしましょう。

主な発酵食品：ヨーグルト、チーズ、納豆、塩麴など



食物繊維を意識して取るようにしましょう

食物繊維は便の排出を促すと同時に腸内の老廃物を体外へ排出する役割もあります。
また食物繊維は腸内で善玉菌のエサになります。

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)