

【 献立表 】

令和5年4月23日～4月30日

医療法人社団 永進会 介護老人保健施設 ユーアイピラ

	4月23日(日曜日)	4月24日(月曜日)	4月25日(火曜日)	4月26日(水曜日)	4月27日(木曜日)	4月28日(金曜日)	4月29日(土曜日)
朝	ロールパン 南瓜とコーンのシチュー 鶏肉と青梗菜のサラダ りんご缶 ヤクルトカロリー-half	味噌雑炊 肉詰めいなり うずら豆煮豆 洋ナシ缶 ヤクルトカロリー-half	米飯 いわしのレモン煮 小松菜のおひたし ふりかけ 味噌汁(白菜・わかめ) ヤクルトカロリー-half	鶏雑炊 にしんの柔らか煮 もやしとくらげの和え物 みかん缶 ヤクルトカロリー-half	米飯 ソーセージ炒め 納豆 ゆずみそ 味噌汁(卵・青梗菜) ヤクルトカロリー-half	豆乳雑炊 京がんもと野菜の煮物 昆布豆 ぶどう缶 ヤクルトカロリー-half	米飯 葱入り厚焼きたまご きゅうりとささみの梅和え でんぶ 味噌汁(キャベツ・揚げ) ヤクルトカロリー-half
昼	ハヤシライス 海草サラダ みかん缶 牛乳 	米飯 魚のオランダ揚げ 白滝とひき肉の煮物 味噌汁(豆腐・わかめ) 桃缶	フレンチトースト 野菜のチャウダー トマトサラダ みかん缶 	けんちんうどん 真薯(しんじょ)のだしあんかけ バナナ 	米飯 魚の菜の花焼き 冷や奴 味噌汁(いんげん・油揚げ) りんご	広島県うずみ飯風 (具はご飯の中にうずめてます) はんぺんの磯辺揚げ 漬物(胡瓜) マンゴー缶	人参ごぼん 鮭の包み焼き ひじきの五目煮 パプリカのポタージュ アロエ缶
おやつ	くずもち風デザート	牛乳 カントリーマアム	手作り 豆腐のレアチーズケーキ風	手作り 紫おさつのムース	手作り オーギョーチ♪ (台湾風レモンゼリー)	甘食 	誕生会ロールケーキ
夕	米飯 豚肉のカキ油炒め 酢の物(きゅうり) かき卵スープ	米飯 五目炒り卵 もやしの酢の物 味噌汁(キャベツ・揚げ)	米飯 鶏照り焼き 大根ゴマ味噌和え 吸物(そうめん)	米飯 オムレツのミートソースかけ 豚肉と大根煮 味噌汁(生揚げ・もやし)	 カレーナイト チキンカレー チーズグリーンサラダ ヨーグルト	米飯 鶏肉の黒糖黒酢炒め じゃが芋の田舎煮 春雨スープ	米飯 五目豆腐 ねばねば和え 味噌汁(たまご・水菜)
成栄分養	I補給 - 1484kcal 食塩 6.0g	I補給 - 1476kcal 食塩 4.9g	I補給 - 1439kcal 食塩 7.2g	I補給 - 1478kcal 食塩 7.6g	I補給 - 1485kcal 食塩 7.6g	I補給 - 1494kcal 食塩 5.8g	I補給 - 1496kcal 食塩 6.8g

栄養メモ

今週の献立で使用使用する食材の栄養について

パプリカ...

抗酸化力の高いビタミン類(β-カロテン、ビタミンC)が豊富な栄養価が高く、免疫力アップや感染症の予防に効果を発揮します。また、善玉コレステロールを増やす働きがあり、動脈硬化の予防に効果がある他、生活習慣病全般に効く成分として注目されています。

4/29 昼食 パプリカのポタージュ



紫芋...

食物繊維が豊富に含まれているので、腸内環境を整えて体に溜まった老廃物の排泄を促す効果が期待出来ます。また食物繊維は血液中のコレステロール値の低下や、急な血糖値の上昇を防ぐ効果があるため、動脈硬化や糖尿病の予防に効果が期待されています。

4/26 おやつ 紫芋のムース



黒酢...

黒酢には、体内で合成できない必須アミノ酸(9種類)が全て含まれています。新陳代謝の促進、脂肪燃焼、疲労回復などの効果があるといわれています。また、有機酸が腸を刺激し、消化を促進するため、便秘改善効果が期待できます。

4/28夕食 鶏肉の黒糖黒酢炒め



4月30日(日曜日)	
朝	ロールパン ソーセージとキャベツのチャウダー ハーブサラダ 洋ナシ缶 ヤクルトカロリー-half
昼	麻婆丼 大根と海老の中華煮 豆乳スープ(青梗菜・もやし) ぶどう缶 
おやつ	キウイゼリー 
夕	米飯 牛肉と白菜の白だし煮 春雨野菜くず煮 味噌汁(玉葱・揚げ)
成栄分養	I補給 - 1486kcal 食塩 6.4g

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)