



# 【 献立表 】



令和5年6月25日～6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

	6月25日(日曜日)	6月26日(月曜日)	6月27日(火曜日)	6月28日(水曜日)	6月29日(木曜日)	6月30日(金曜日)
朝	ロールパン 野菜のチャウダー ハムじゃがサラダ ぶどう缶 ヤクルトカロリー-half	梅たま雑炊 チンゲン菜とベーコンのソテー 昆布豆 パイナップル缶 ヤクルトカロリー-half	米飯 目玉焼き風 小松菜とあさりの和え物 味噌汁(大根・わかめ) あみ佃煮 ヤクルトカロリー-half	鶏雑炊 いわしの梅煮 もやしとくらげの和え物 洋ナシ缶 ヤクルトカロリー-half	米飯 納豆 鶏肉とごぼうの炒め物 のり佃煮 味噌汁(玉葱・椎茸) ヤクルトカロリー-half	ミルク雑炊 きゃべつのひき肉味噌いため 白インゲン豆 りんご缶 ヤクルトカロリー-half
昼	中華丼 大根サラダ 華風スープ みかん缶	豚しゃぶ冷やしおろしそば はんぺんの磯辺揚げ バナナ	米飯 赤魚の塩麹焼き じゃが芋のふろふき 味噌汁(豆腐・えのき) 杏缶	米飯 牛肉香味炒め 大根と車麩の煮物 味噌汁(白菜・揚げ) パイナップル	三色丼(卵・鮭・インゲン) 豆腐サラダ 味噌汁(小松菜・しめじ) 桃缶	エビピラフ チーズグリーンサラダ 人参のポタージュ マンゴー缶
おやつ	カップチーズケーキ	黄な粉蒸しパン	ブルーベリームース	牛乳 カントリーマアム	ヨーグルトムース	クリームコンフェ
夕	米飯 鶏肉焼肉たれ炒め 胡瓜の酢味噌和え 吸物(とろろ昆布)	米飯 ふりかけ 豆腐ふくさ焼き 春雨の炒め煮 味噌汁(かぼちゃ・かいわれ)	ドライカレー 白菜サラダ ヨーグルト	米飯 カレーの野菜あんかけ 変わり冷や奴 味噌汁(水菜・麩)	米飯 豚肉の甘酢炒め なすとカチリの炒め物 味噌汁(もやし・にら)	米飯 サワラの南部焼き もやしの酢の物 味噌汁(たまご・かいわれ)
栄養 分養	I補給 - 1480kcal 食塩 6.8g	I補給 - 1489kcal 食塩 7.4g	I補給 - 1478kcal 食塩 8.0g	I補給 - 1493kcal 食塩 5.8g	I補給 - 1481kcal 食塩 6.7g	I補給 - 1488kcal 食塩 5.9g

## 栄養メモ 主菜をしっかり食べましょう

主菜(肉・魚・卵・大豆)は筋肉を作り、エネルギーになる「体作り」に欠かせないタンパク質や脂質を多く含みます。特に、タンパク質は体内で生成できないアミノ酸を含み、筋肉を作るのに大変重要です。栄養状態の悪い方は特に意識して摂取するようにしましょう。

※腎臓病の方は医師や管理栄養士に相談して下さい。

## 主菜 × 1品/1食あたり



鶏モモ肉80g  
(タンパク質は約)



絹ごし豆腐1/3丁100g  
(タンパク質は約5g)



納豆1パック35g  
(タンパク質は約6g)



厚揚げ1枚240g  
(タンパク質は約)



たまご1個可食部  
50g (タンパク)



赤身の魚80g  
(タンパク質は約)



牛・豚もも肉80g  
(タンパク質は約17g)

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)