



【 献立表 】



令和5年7月23日～7月31日

医療法人社団 永進会 介護老人保健施設 ユーアイビラ

	7月23日(日曜日)	7月24日(月曜日)	7月25日(火曜日)	7月26日(水曜日)	7月27日(木曜日)	7月28日(金曜日)	7月29日(土曜日)
朝	ロールパン クリームシチュー 大豆サラダ 洋ナシ缶 ヤクルトカロリー-half	鮭雑炊 絹揚げの卵とし 金時煮豆 りんご缶 ヤクルトカロリー-half	米飯 カリフラワーとウイナーのチー じゃがいも胡麻煮 でんぶ 味噌汁 (もやし・ねぎ) ヤクルトカロリー-half	卵とにらの雑炊 蓮根と豚肉の炒め物 昆布豆 桃缶 ヤクルトカロリー-half	米飯 青梗菜と竹輪の煮物 もやし和風和え 鯛みそ 味噌汁 (かぼちゃ・ねぎ) ヤクルトカロリー-half	洋風ミルク雑炊 オムレツ ジャーマンポテト ぶどう缶 ヤクルトカロリー-half	米飯 高野豆腐のたらこ煮 大根旨煮 のり佃煮 味噌汁 (じゃが芋・青梗菜) ヤクルトカロリー-half
昼	米飯 ふきと牛肉の炒め物 白菜和え物 味噌汁 (卵・ねぎ) マンゴー缶	米飯 赤魚の甘酢あんかけ インゲンソテー 味噌汁 (麩・わかめ) すいか	麻婆丼 春雨中華風和え 豆乳スープ (大根・青梗菜) アロエ缶	ピザトースト♪ ツナサラダ かぼちゃのポタージュ みかん缶 	米飯 豚肉のべっ甲煮 キャベツ辛子和え 味噌汁 (おくら・玉葱) バナナ	米飯 タンドリーチキン ブロッコリーとカニカマの炒め物 かき卵スープ 杏缶 	冷やし中華 エビシユウマイ キウイフルーツ 
おやつ	はちみつレモンゼリー	牛乳 ウエハース	マンゴープリン 手作り	人形焼	ココアミルク ミニシュークリーム	甘食 	やわらか杏仁プリン風 手作り
夕	米飯 アジ塩麹焼き 切干大根とひじきの煮物 味噌汁 (なす・インゲン)	☆カレーナイト☆ ポークカレー もやしサラダ ヨーグルト 	米飯 鶏照り焼き きゅうりとかまぼこの酢の物 味噌汁 (えのき・たまねぎ)	米飯 カレイの海苔焼き 白菜のコンソメ煮 味噌汁 (いんげん・揚げ)	米飯 ふりかけ 厚揚げおろしポン酢だれ えび団子の野菜あんかけ 味噌汁 (麩・わかめ)	米飯 サケのみりん焼き なべしぎ 吸物 (えのき・水菜)	米飯 豚ひき肉の大葉チーズ焼き カリフラワーのツナマヨ和え 味噌汁 (キャベツ・しめじ)
成 分 養 分	I補† - 1463kcal 食塩 7.2g	I補† - 1476kcal 食塩 6.3g	I補† - 1478kcal 食塩 6.9g	I補† - 1467kcal 食塩 6.7g	I補† - 1478kcal 食塩 7.9g	I補† - 1479kcal 食塩 5.7g	I補† - 1477kcal 食塩 9.2g

	7月30日(日曜日)	7月31日(月曜日)
朝	ロールパン 豆乳チャウダー グリーンサラダ 白桃缶 ヤクルトカロリー-half	しらす雑炊 野菜卵とし ひじきの五目煮 みかん缶 ヤクルトカロリー-half
昼	豚丼 切干大根のポン酢和え 味噌汁 (小松菜・椎茸) 洋ナシ缶	うなぎ飯 なすと車麩の煮物 吸物 (豆腐) アロエ缶
おやつ	みたらし団子風デザート	ココアミルク バームロール
夕	米飯 鶏肉のパプリカ焼き キャベツの生姜醤油和え 味噌汁 (もやし・にら)	米飯 厚揚げの肉味噌あんかけ もやし大葉土佐和え 吸物 (とろろ昆布)
成 分 養 分	I補† - 1459kcal 食塩 7.1g	I補† - 1473kcal 食塩 8.4g

栄養メモ 脱水症に気を付けましょう!!

水分が足りないと脱水症になり熱中症にもなりやすくなります。
水分をしっかりと飲んで脱水症を予防しましょう!

以下のような症状は脱水症の可能性があるので注意してください。

- ①暑いのに汗をかいていない
- ②口の中が渇いている
- ③尿の回数が減った
- ④いつもの尿より色が濃く臭いも強い

脱水の時に効果的な水分の作り方

※塩分制限のある方はご注意ください

水 500ml  + 砂糖 大さじ2杯  + 塩 小さじ1/4杯  + レモン汁 大さじ1杯 

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)