




【 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 ヤクルトカロリーハーフ	鮭雑炊 絹揚げの卵とし 金時煮豆 りんご缶 ヤクルトカロリーハーフ	米飯 カリフラワーとウイナーのソテー じゃがいも胡麻煮 でんぶ 味噌汁 (もやし・ねぎ) ヤクルトカロリーハーフ	卵とにらの雑炊 蓮根と豚肉の炒め物 昆布豆 桃缶 ヤクルトカロリーハーフ	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) ヤクルトカロリーハーフ	洋風ミルク雑炊 オムレツ ジャーマンポテト ぶどう缶 ヤクルトカロリーハーフ	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) ヤクルトカロリーハーフ
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 (麴・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 (麴・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)
栄養成分	1人分 - 1463kcal 食塩 7.2g	1人分 - 1476kcal 食塩 6.3g	1人分 - 1478kcal 食塩 6.9g	1人分 - 1467kcal 食塩 6.7g	1人分 - 1478kcal 食塩 7.9g	1人分 - 1479kcal 食塩 5.7g	1人分 - 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 ヤクルトカロリーハーフ	しらす雑炊 野菜卵とし ひじきの五目煮 みかん缶 ヤクルトカロリーハーフ
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 なすと車麴の煮物 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)
栄養成分	1人分 - 1459kcal 食塩 7.1g	1人分 - 1473kcal 食塩 8.4g

栄養メモ 脱水症に気を付けましょう!!

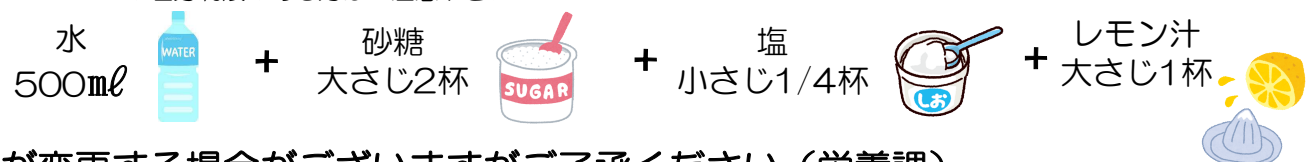
水分が足りないと脱水症になり熱中症にもなりやすくなります。
水分をしっかりと飲んで脱水症を予防しましょう!

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



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)