



【 献立表 】



令和5年8月27日～8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

	8月27日(日曜日)	8月28日(月曜日)	8月29日(火曜日)	8月30日(水曜日)	8月31日(木曜日)
朝	ロールパン 野菜のチャウダー ブロッコリーカニサラダ 桃缶 ヤクルトカロリー-half	塩雑炊 ちくわきんぴら 昆布豆 パイナップル缶 ヤクルトカロリー-half	米飯 豚肉とキャベツの炒め物 胡瓜のツナ缶和え でんぶ 味噌汁(もやし・かいわれ) ヤクルトカロリー-half	梅たま雑炊 ソーセージ炒め 切干大根からし和え マンゴー缶 ヤクルトカロリー-half	米飯 車麩の卵とじ カリフラワーのゆかり和え のり佃煮 味噌汁(大根・人参) ヤクルトカロリー-half
昼	かしわ寿司 キャベツとツナソテー 吸物(そうめん) ぶどう缶 	焼肉丼 華風大根サラダ 玉子スープ アロエ缶	ロールパン 魚のラトティユ風 グリーンサラダ かぼちゃのポターージュ みかん缶	米飯 豚肉の塩麩炒め 豆腐の冷やしあんかけ 味噌汁(卵・小松菜) 杏缶	味噌ラーメン 豆腐しゅーまい バナナ 
おやつ	苺ムース	どら焼き 	紅茶ゼリー 手作り	牛乳 ウエハース	抹茶ミルクプリン 手作り
夕	米飯 海老の五目豆腐 大根とさつま揚げの煮物 味噌汁(わかめ・たまご)	米飯 カレイの黄身焼き ブロッコリーごま和え 味噌汁(麩・水菜)	米飯 ふりかけ 豆腐の重ね蒸し 鶏肉と青梗菜のサラダ 味噌汁(じゃが芋・わかめ)	☆カレーナイト☆ シーフードカレー ハムサラダ ヨーグルト 	米飯 サケの塩焼き 蕪の炒め物 吸物(舞茸・豆苗)
栄養分	1人前 - 1474kcal 食塩 7.2g	1人前 - 1482kcal 食塩 6.6g	1人前 - 1499kcal 食塩 6.5g	1人前 - 1489kcal 食塩 7.0g	1人前 - 1488kcal 食塩 8.3g

栄養メモ



食欲低下していませんか？

夏の暑さで食欲が低下していませんか。

まだまだ暑い日が続くので、しっかり食べて暑さに負けないようにしましょう。

運動量が減っていませんか？

動く量が減るとお腹が空きにくくなります。熱中症が心配で外出を控えている方は室内で軽いストレッチを試みましょう。

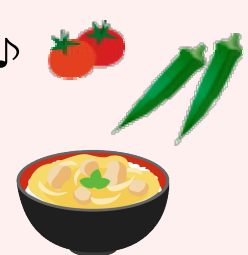


食事を楽しんでますか？

食べる事が億劫になり食事量が減っていませんか。ちょこっと工夫をして食事を楽しんでみましょう。

彩りを意識して盛付けてみましょう♪

- 赤色・・・トマト、人参
- 緑色・・・きゅうり、おくら
- 黄色・・・玉子、コーン



見た目を変えてみましょう♪

- ご飯・・・おにぎりにする
- おかず・・・ご飯に乗せて丼物にする



冷たい物ばかり食べていませんか？

冷たい物ばかり食べたり飲んだりしていると内臓が冷えやすくなります。胃腸が冷えて機能が低下すると食欲も低下してしまいます。

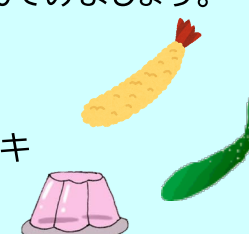
冷たい料理ばかりではなく温かい料理も食べるようにしましょう。飲み物は常温か温かい物も飲むようにしましょう。



味覚・嗅覚が低下していませんか？

食べ物の味や臭いが感じにくく食事が進まない時は食感を楽しんでみましょう。

- 揚げ物・・・サクサク
- はんぺん・・・フワフワ
- きゅうり・・・シャキシャキ
- ゼリー・・・プルプル



1日3食決まった時間に食べていますか？

毎日同じような時間に食事をする事で、体内リズムが整います。食欲が無いからと何も食べないと体内リズムも乱れてしまい食欲はどんどん低下してしまいます。食欲が無い時は少しでもいいので、まずは1日3食、食べる習慣を身につけましょう。



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)