【　　献　立　表　　】

令和７年６月29日～６月30日

医療法人社団　永進会　介護老人保健施設　ユーアイビラ

	6月29日(日曜日)	6月30日(月曜日)
朝	ロールパン あさりのチャウダー ツナサラダ ヨーグルト	ロールパン クリームシチュー ジャーマンポテト 桃缶 ヤクルトカロリーハーフ
昼	高菜ジャコチャーハン 棒棒鶏（バンバンジー） 豆乳スープ みかん缶	米飯 豚焼き肉風炒め チンゲンサイ土佐和え 味噌汁（かぶ） 洋ナシ缶
おやつ	**黒胡麻プリン** 手作り	**人形焼**
夕	米飯 赤魚のおろしポン酢かけ じゃが芋たらこサラダ 赤だし（豆腐・なめこ）	米飯 蒸し鶏と野菜の胡麻だれ 白菜の中華風クリーム煮 味噌汁（たまご・ねぎ）
成栄分養	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1466kcal 食塩　6.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1465kcal 食塩　6.9g

栄養メモ［水分補給について］

これから暑い日が続きます。こまめに水分を飲むように心がけましょう。
暑い日は、体内の水分を蒸発させて体温を下げます。
そのため、夏は特に水分補給が大切です。

脱水になるとどうなる？

喉の渇きを感じる → 食欲が減少す → めまい・吐き気がする →

けいれん・失神の症状が発現す → そのまま放置すると生命に危険が及ぶ

喉が渇いたと感じた時にはすでに脱水が始まっています。
喉の渇きを感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。

1日の水分摂取目安量

食事から1000ml分

お茶や水などを飲んで
1000ml分

食事が食べられない場合は、その分の水分も不足してしまいます。食事量が少ない場合は、お茶や水でしっかり水分補給をしましょう。

※水分制限がある方は医師の指示に従って下さい

水分の取り方

1回に150ml（湯のみ1杯程度）を
7回程度、飲むようにしましょう。

①起床時　②朝食時　③10時
④昼食時　⑤15時　⑥夕食時
⑦就寝前

汗をかくと、汗と共に塩分も排出されてしまいます。汗をかいた場合は梅干しなどを一緒に食べると、より効率よく体内に水分が吸収されます。

※塩分制限がある方はご注意下さい

自家製経口補水液の作り方

①水　1000ml
②砂糖　大さじ4と1/2杯（40ｇ）
③塩　小さじ1/2杯（3g）
④レモン汁　20g

経口補水液は、発汗時や発熱時、強い喉の渇きを感じた時に１～２口ずつをこまめに飲んで下さい。

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（栄養部）