



【 献 立 表 】



令和 7 年 7 月 27 日～ 7 月 31 日

医療法人社団 永進会 介護老人保健施設 ユーアイピラ

	7月27日(日曜日)	7月28日(月曜日)	7月29日(火曜日)	7月30日(水曜日)	7月31日(木曜日)
朝	ロールパン 南瓜のシチュー チーズグリーンサラダ ヨーグルト	ロールパン トマトシチュー 青梗菜とハムのソテー みかん缶 ヤクルトカロリー-half	ミニチョコパン ミニクロワッサン 野菜のチャウダー カリフラワーのピーナッツ和え ヨーグルト	ロールパン クリームシチュー ブロッコリーサラダ 桃缶 ヤクルトカロリー-half	ロールパン 豆乳チャウダー 貝柱風サラダ ヨーグルト
昼	牛丼 切干大根の和え物 味噌汁(豆腐・小松菜) 洋ナシ缶 	米飯 サケのみりん焼き なすと車麴の煮物 味噌汁(キャベツ・しめじ) アロエ缶	焼きそば 焼き餃子 大根の豆乳スープ りんご缶 	米飯 豚しょうが炒め れんこんきんぴら 味噌汁(麴・水菜) マンゴー缶	米飯 名古屋手羽風 キャベツちくわ辛子和え 味噌汁(たまご・ねぎ) バナナ
おやつ	いちごムース	ミルクティー ミニシュークリーム	マンゴープリン 	カットバウムクーヘン	水ようかん 
夕	米飯 厚揚げの肉味噌あんかけ キャベツわさび醤油和え 豆乳スープ(もやし・青梗菜)	★カレーナイト★ ドライカレー カニサラダ 白桃缶 	米飯 カレイの海苔焼き 鶏肉とごぼうの煮物 味噌汁(えのき・たまねぎ)	米飯 五目炒り卵 しらす大葉納豆 味噌汁(玉葱・青梗菜)	鮭雑炊 豆腐チャンプルー うなぎ蒲焼(小鉢) ぶどう缶 
栄養成分	1486kcal 食塩 7.2g	1489kcal 食塩 6.3g	1481kcal 食塩 8.3g	1470kcal 食塩 6.7g	1483kcal 食塩 6.9g

栄養メモ



しっかり食べて暑い夏を
乗りきりましょう！

夏の暑さで食欲が低下し、
栄養が足りなくなると、
風邪をひきやすくなったり、
疲れやすくなったりします。
食欲低下を予防し、
暑い夏を元気に過ごしましょ
う！

冷たい飲み物ばかり飲んでいませんか？

冷たい飲み物を沢山飲んでいると、



常温の飲み物や温かい飲み物を飲む事
で



冷たい飲み物を飲みたくなった時は・・・
氷を1かけ、なめてみて下さい

※氷をなめる時は喉に詰まらせないようにご注意ください。
また、水分にとろみをつけている場合はムセにご注意下さい。

食事量が少なくなっていますか？

気温や湿度が高かったり、水分を沢山飲んでいると
食欲が低下しやすくなります



香辛料を使用してみましょう

七味唐辛子、山椒、わさび、
生姜、カレー粉など



酸味を利かせてみましょう

レモン、梅干し、
酢の物など



胃を刺激するので、食欲増進につながります

※刺激が強すぎると胃を痛めてしまうので
1度にたくさん使いすぎないようにご注意ください。

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(栄養部)