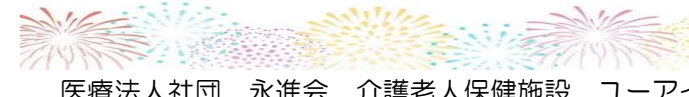
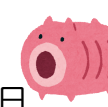


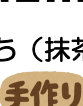


【 献 立 表 】



令和 7 年 8 月 24 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24日(日曜日)	8月25日(月曜日)	8月26日(火曜日)	8月27日(水曜日)	8月28日(木曜日)	8月29日(金曜日)	8月30日(土曜日)
朝	ロールパン クリームシチュー インゲンとウィンナーのソテー りんご缶 ヤクルトカロリー-half	ロールパン 野菜のチャウダー カリフラワーとかにかまの炒め物 ぶどう缶 ヤクルトカロリー-half	ロールパン ミニクリームパン 鶏肉とかぶの豆乳スープ グリーンサラダ ヨーグルト	ロールパン 海老団子のコンソメ煮 白菜ソテー 洋ナシ缶 ヤクルトカロリー-half	ロールパン 夏野菜食べるポタージュ 10品目の塩麹サラダ ヨーグルト	ロールパン 豚肉とキャベツのコンソメ煮 青梗菜と小女子の炒め物 りんご缶 ヤクルトカロリー-half	ロールパン 海老のクリームシチュー スクランブルエッグサラダ ヨーグルト
昼	シーフードピラフ ビーンズサラダ かぼちゃのポタージュ 洋ナシ缶	米飯 鶏の照り煮 枝豆とひじきの煮物 春雨スープ 甘夏缶	冷し温たまごうめん 焼き餃子 マンゴー缶 	米飯 サバの梅だれ スライスオニオン花鰻 大根の中華風スープ バナナ	中華丼 肉団子（ちょこっと） 味噌汁（豆腐・わかめ） 桃缶 	米飯 赤魚の塩麹焼き 炒り豆腐 味噌汁（かぼちゃ・揚げ） アロエ缶	米飯 ザンギ（から揚げ） 冬瓜水晶煮 味噌汁（豆腐・えのき） 梨
おやつ	牛乳プリン 	バニラミルク 黒棒	ぜんざい  手作り	黄な粉プリン  手作り	ぷるぷる豆乳もち（抹茶）  手作り	やわらかカステラ（栗）	牛乳 カントリーマアム
夕	いなり寿司 やきとり（ももねぎまつくね） 冷や奴 吸物（かにかま・かいわれ）	米飯 白身魚の中華蒸し もやしと油揚げの胡麻和え 味噌汁（にら玉）	味噌雑炊 肉豆腐 大根ポン酢和え 桃缶	米飯 牛肉のオイスターソース炒め しらす納豆 味噌汁（キャベツ・椎茸）	麦ご飯 いわしのレモン煮 厚揚げの五目あん 冷やしとろろ汁	 チキンカレーナイト	米飯 あじの焼き浸し 豚肉とアスパラの炒め物 味噌汁（青梗菜・麩）
成栄 分養	I初給 - 1468kcal 食塩 6.3g	I初給 - 1459kcal 食塩 6.9g	I初給 - 1468kcal 食塩 6.3g	I初給 - 1472kcal 食塩 7.3g	I初給 - 1493kcal 食塩 5.6g	I初給 - 1464kcal 食塩 6.7g	I初給 - 1480kcal 食塩 6.3g

	8月31日(日曜日)
朝	ロールパン 野菜のチャウダー かぶとツナの炒め物 桃缶 ヤクルトカロリー-half
昼	かしわ寿司 牛肉とジャガイモの揚げ煮 吸物（わかめ・麩） ぶどう缶
おやつ	カルピスミルクゼリー  手作り
夕	米飯 五目豆腐 大根とさつま揚げの煮物 味噌汁（たまご・わかめ）
成栄 分養	I初給 - 1498kcal 食塩 6.4g

栄養メモ 冷凍で栄養や旨味アップ！

しいたけ

冷凍すると、しいたけに含まれる水分が膨張して細胞が壊れ、うま味成分の「グアニル酸」は溶け出し、生よりも約3倍も増加します。

（出典：女子栄養大学紀要vol48）



人参

人参を冷凍することで、抗酸化ビタミンの「β-カロテン」が約2倍に増えます。

（出典：日本食品標準成分表）



しじみ

肝臓の働きを助ける「オルニチン」が約8倍になります。砂抜きしたしじみを冷凍用保存袋に入れ、冷えすぎないように、新聞紙で包み冷凍しましょう。

（出典：青森産業技術センター）



バナナ

冷凍することで抗酸化作用のある「ポリフェノール」が増えます。皮をむいてレモン汁を少々ふり、そのままラップに包みます。（出典：日本フルーツ協会）



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）