

【 献 立 表 】

令和7年10月26日～10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

	10月26日(日曜日)	10月27日(月曜日)	10月28日(火曜日)	10月29日(水曜日)	10月30日(木曜日)	10月31日(金曜日)
朝	ロールパン 海老団子のコンソメ煮 鶏肉と青梗菜のサラダ ヨーグルト	ロールパン <u>南瓜のシチュー</u> インゲンとツナのコンソメ炒め みかん缶 ヤクルトカロリーーフ	クロワッサン・ミニチョコパン ランチパック (いちごジャム オムレツのミートソースかけ 里芋の和風サラダ ヨーグルト	ロールパン トマトシチュー 野菜炒め りんご缶 ヤクルトカロリーーフ	ロールパン 秋の根菜シチュー コールスローサラダ ヨーグルト	ロールパン かぶのチャウダー 小松菜の五目炒め マンゴー缶 ヤクルトカロリーーフ
昼	トマトピラフのホワイトソースか スクランブルエッグサラダ コンソメスープ 洋ナシ缶	カレーうどん 柔らかチキンフリッター 桃缶 	米飯 豚肉のゆず塩炒め <u>キャベツ小女子の煮付け</u> 味噌汁 (麴・ねぎ) 杏缶	とりそぼろ丼 はんぺんの磯辺揚げ 味噌汁 (なす・かいわれ) パイナップル缶	米飯 サバの竜田揚げ じゃが芋と切り昆布の煮物 味噌汁 (もやし・にら) アロエ缶	高菜ジャコチャーハン 肉団子の甘酢あんかけ 豆乳スープ (もやし・青梗菜) みかん缶
おやつ	プリン カスタード 	どら焼き	抹茶ミルクプリン <u>手作り</u>	牛乳 バームロール	オーギョーチ♪ <u>手作り</u>	パンプキンムース <u>手作り</u> 
夕	米飯 鶏肉の時雨煮 あんかけ豆腐 (小鉢 味噌汁 (里芋・ねぎ)	米飯 <u>赤魚の塩麴焼き</u> 高野豆腐含め煮 味噌汁 (たまご・水菜)	味噌雑炊 寄せ湯葉けんちんのみぞれ煮 白菜のわさび醤油和え 白インゲン豆	米飯 魚田【ぎょでん】 カニサラダ 吸物 (豆腐・春菊)	米飯 豚しょうが煮 絹揚げと桜エビの卵とし 味噌汁 (玉葱・しめじ)	麦ご飯 ツナ玉 ネギトロとろろかけ 吸物 (とろろ昆布)
栄養 成分	1人1食 - 1501kcal 食塩 6.6g	1人1食 - 1472kcal 食塩 8.2g	1人1食 - 1445kcal 食塩 5.1g	1人1食 - 1481kcal 食塩 7.3g	1人1食 - 1426kcal 食塩 7.1g	1人1食 - 1495kcal 食塩 6.6g



栄養メモ

今週の献立で使用使用する食材の効能について

塩麴...

塩麴がつくるオリゴ糖は腸内の善玉菌のえさとして働くため、腸内環境を整えてくれます。
腸内環境が整うと、お通じが良くなる、美肌効果、免疫力アップにも効果が期待されます。

10/27夕 赤魚の塩麴焼き



キャベツ...

キャベツは胃腸の粘膜を守るビタミンUが含まれ、胃炎や胃潰瘍を予防します。
また、がん予防効果もあるといわれ、「イソチオシアネート(強いがん抑制効果)」と「ペルオキシダーゼ(発がん物質抑制)」が豊富に含まれています。

10/28昼 キャベツと小女子の煮つけ



かぼちゃ...



細胞膜のメンテナンスに欠かせないビタミンEを多く含みます。ビタミンEには美肌効果、動脈硬化予防更年期障害を軽減する効果や、むくみや便秘改善も期待できます。

10/27朝 かぼちゃのシチュー
10/31おやつ パンプキンムース

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)