

令和 7 年 12 月 28 日～ 12 月 31 日

医療法人社団 永進会 介護老人保健施設 ユーアイビラ

	12月28日(日曜日)	12月29日(月曜日)	12月30日(火曜日)	12月31日(水曜日)
朝	ロールパン 野菜とウインナーのスープ 鶏肉と青梗菜のサラダ ヨーグルト	ロールパン クリームシチュー ブロッコリーと海老の炒め物 洋ナシ缶 ヤクルトカロリーハーフ	ロールパン 南瓜のシチュー ビーンズサラダ ヨーグルト	ロールパン トマトシチュー 小松菜の五目炒め マンゴー缶 ヤクルトカロリーハーフ
昼	ドライカレー 和風大根サラダ グリーンピースのポタージュ みかん缶 	ひじきごはん サバの味噌煮 厚揚げおろし和え 群雲汁 パイナップル缶	米飯 卵とえびの中華風炒め物 キャベツ辛子和え 春雨スープ 桃缶 	年越しそば 豆腐しんじょの野菜あん りんご缶 
おやつ	いちごムース	ぜんざい  手作り	バニラミルク 半生かりんとうドーナツ黒糖	キャラメルケーキ
夕	米飯 魚の黄身焼き 春菊とえのきのバターソテー 吸物(豆腐・かいわれ)	米飯 豚ゆず醤油煮 人参と白滝のたらこ和え 味噌汁(麩・ねぎ)	米飯 サケの酒蒸し 白和え(ひじき) 味噌汁(キャベツ・揚げ)	幸せいなり寿司 肉じゃが 味噌汁(豆腐・なめこ) 白桃缶 
栄養 成分	エネルギー 1463kcal 食塩 6.3g	エネルギー 1468kcal 食塩 7.7g	エネルギー 1492kcal 食塩 6.2g	エネルギー 1462kcal 食塩 8.0g



来年もおいしいお食事を  
ご提供してまいります

よいお年をお迎えください



## 栄養メモ ～免疫力UP～



本格的な冬がきて、寒さや乾燥によって風邪をひきやすい季節となりました。  
免疫力をつけて風邪を予防しましょう！

### たん白質をしっかり摂りましょう

たん白質は免疫物質を作る成分となるので、肉・魚・卵・豆腐などのたん白質をしっかり摂りましょう。

【高齢者の1食に取るたん白質の量】

肉60g または 魚60g または 卵1個 または 豆腐1/2丁



### 水分をしっかり摂りましょう

水分が不足すると鼻や口の粘膜が乾燥し、雑菌が体内に入りやすくなります。水分をしっかり摂り、鼻や口の粘膜の潤いを保ちましょう。

【1日に取る水分量】

1回に150ml程度(湯呑み約1杯分)を1日に7～8回飲みましょう。



### 腸内環境を整えましょう

便秘を改善し、腸内環境を整える事で免疫細胞が活性化します。

【腸内環境を整えるのに効果的な食材】

発酵食品・・・納豆、ヨーグルト、乳酸菌飲料、キムチ、味噌など  
食物繊維・・・きのこ類、もやし、蓮根、ごぼうなど



### いっぱい笑いましょう

笑いすぎてお腹が痛くなった経験はありませんか？笑うためには腹筋を使うので、楽しみながら筋力を維持できます。筋肉量を維持する事で、平熱の低下を予防します。体温が36.5℃以上になると免疫細胞が活性化します。

また、「笑う」という行為が、免疫細胞を活性化させるので、免疫力UPの効果があります。



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)