

【 献立表 】

令和8年1月25日～1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

	1月25日(日曜日)	1月26日(月曜日)	1月27日(火曜日)	1月28日(水曜日)	1月29日(木曜日)	1月30日(金曜日)	1月31日(土曜日)
朝	ロールパン 食べるトマトスープ ブロッコリーサラダ ヨーグルト	ロールパン 野菜のチャウダー ツナとポテトのコンソメ汁 みかん缶 ヤクルトカロリー-half	レーズンロール ホワイトブレッド 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	ロールパン かぶと海老のコンソメ煮 ほうれん草とベーコンのソテー 洋ナシ缶 ヤクルトカロリー-half	ロールパン 食べるマカロニスープ ハムサラダ 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	ロールパン 鮭ムースのクリームソース 和風スパゲティサラダ ヨーグルト
昼	ほっけの混ぜ寿司 鶏肉と大根煮 味噌汁(豆腐・わかめ) りんご缶 	黒チャーハン 焼き餃子 豆乳スープ(青梗菜・椎茸) マンゴー缶 	米飯 赤魚のから揚げ 大根の酢の物 味噌汁(豆腐・えのき) パイナップル缶	ご当地メニュー サマメン(神奈川県) 肉団子の甘酢和え 桃缶	米飯 麻婆豆腐 鶏肉と青梗菜のサラダ 中華風コーンスープ いちご 	米飯 サバの香り味噌焼き 焼きもろこし風サラダ 磯風味スープ アロエ缶	五目釜飯風 山芋梅肉たたき和え 吸物(とろろ昆布) 甘夏缶 
おやつ	いちごムース	人形焼	ぷるぷる豆乳もち 	牛乳 ウエハース	黄な粉プリン 	ミルクティー ミニロールケーキ	マンゴープリン 
夕	米飯 豚肉のカキ油炒め 厚揚げおろし和え 味噌汁(たまご・水菜)	米飯 白身魚のタルタルソース つみれの煮付け 味噌汁(えのき・たまねぎ)	米飯 鶏肉の塩だれ 五目金平 味噌汁(キャベツ・椎茸)	鮭雑炊 豆腐のそぼろ煮 切干大根とひじきの煮物 ぶどう缶	米飯 サワラの生姜醤油焼き かぼちゃ煮 味噌汁(白菜・しめじ)	わかめごはん 車麩の卵とじ 小松菜とひき肉の炒め煮 味噌汁(里芋・ねぎ)	米飯 煮込みハンバーグ キャベツとツナ缶の酢の物 味噌汁(豆腐・えのき)
栄養成分	エネルギー 1488kcal 食塩 6.8g	エネルギー 1486kcal 食塩 7.6g	エネルギー 1472kcal 食塩 6.9g	エネルギー 1483kcal 食塩 6.7g	エネルギー 1455kcal 食塩 6.4g	エネルギー 1496kcal 食塩 6.3g	エネルギー 1479kcal 食塩 7.5g

栄養メモ ~冷え症に効果的な食事~

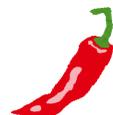


体を温めるのに効果的な食材

玉葱...辛味成分のアリシンは、血流改善効果があります。



唐辛子...辛味成分のカプサイシンは、血行促進の効果があります。



生姜...加熱した生姜に含まれるショウガオールは、血行促進の効果があります。
※加熱していない生姜では、効果は得られません。



カカオ...チョコレートやココアに含まれていて、血管拡張作用があります。



いちご、ブロッコリーなどビタミンCを多く含む食材

ビタミンCには、毛細血管を丈夫にする効果があり、指先や足先の血流改善に効果があります。



朝食を食べる



夜、寝ている間は、内臓の動きも緩慢になります。朝食を食べる事で、内臓の動きが活発になり、体温も上昇します。

朝、時間がない時や、食欲がない時は、ゼリー飲料や栄養補助食品でも良いので、朝食を食べるようにしましょう。

温かい飲み物を飲む



冷たい飲み物を飲むと、内臓が冷えて、体温も下がってしまう事があります。温かい飲み物を飲む事で、体の中から、温めましょう。

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)