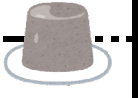


【 献 立 表 】

令和 8 年 8 月 23 日～ 8 月 31 日

医療法人社団 永進会 介護老人保健施設 ユーアイビラ

	8月23日(日曜日)	8月24日(月曜日)	8月25日(火曜日)	8月26日(水曜日)	8月27日(木曜日)	8月28日(金曜日)	8月29日(土曜日)
朝	ロールパン クリームシチュー インゲンとベーコンのソテー ヨーグルト	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 みかん缶 ヤクルトカロリー-half	ランチパック ブリオッシュミニ 鶏肉とかぶの豆乳スープ じゃが芋と大豆のトマト煮 ヨーグルト	ロールパン コーンシチュー キャベツとソーセージソテー 白桃缶 ヤクルトカロリー-half	ロールパン きのこシチュー 大根胡麻サラダ ヨーグルト	ロールパン グリーンピースのシチュー 人参ソテー りんご缶 ヤクルトカロリー-half	ロールパン あさりのチャウダー キャベツチキンサラダ ヨーグルト
昼	中華丼 もやしの中華風和え 中華風スープ マンゴー缶 	米飯 鶏梅肉焼き 枝豆とひじきの煮物 味噌汁(豆腐・えのき) パイナップル缶	高菜ジャコチャーハン 肉豆腐(小鉢) 春雨スープ 杏缶 	米飯 赤魚の塩麹焼き 切り昆布とさつま揚げの煮物 味噌汁(かぼちゃ・揚げ) 梨	米飯 揚げ鶏の和風ソース 冬瓜水晶煮 味噌汁(豆腐・えのき) アロエ缶	冷やし中華(ごまだれ) 鶏肉の黒糖黒酢炒め 洋ナシ缶 	米飯 鮭のタルタルソース スライスオニオン 味噌汁(大根・人参) バナナ
おやつ	シューアイス	ココアミルク ミニロールケーキ	黄な粉プリン 手作り	フルーツヨーグルト 手作り	パウンドケーキ 手作り	マンゴープリン 手作り	クリームコンフェ
夕	米飯 豚肉の葱塩だれ 野菜卵とし 味噌汁(かぼちゃ・揚げ)	米飯 白身魚の中華蒸し 大根と油揚げの胡麻和え 味噌汁(にら玉)	米飯 あじの焼き浸し ほうれん草とベーコンのソテー 味噌汁(キャベツ・椎茸)	☆カレーナイト☆ チキンカレー ツナサラダ ブロッコリーのポタージュ	味噌雑炊 厚揚げの五目あん 白インゲン豆 白桃缶	麦ご飯 牛肉のオイスターソース炒め しらす納豆 味噌汁(青梗菜・麩)	米飯 炒り豆腐 じゃが芋おかか煮 味噌汁(青梗菜・もやし)
栄養 成分	エネルギー 1465kcal 食塩 6.4g	エネルギー 1474kcal 食塩 6.8g	エネルギー 1484kcal 食塩 6.7g	エネルギー 1483kcal 食塩 6.7g	エネルギー 1490kcal 食塩 5.5g	エネルギー 1493kcal 食塩 6.4g	エネルギー 1473kcal 食塩 6.7g

	8月30日(日曜日)	8月31日(月曜日)
朝	ロールパン 野菜のチャウダー かぶとツナの炒め物 ヨーグルト	ロールパン 南瓜のシチュー 小松菜の五目炒め マンゴー缶 ヤクルトカロリー-half
昼	かしわ寿司 大根とさつま揚げの煮物 吸物(そうめん・ねぎ) りんご缶 	米飯 豚肉のゴマ風味炒め ちくわの煮物 味噌汁(もやし・にら) バナナ
おやつ	黒胡麻プリン 手作り	冷やしぜんざい 手作り
夕	米飯 サケの塩麹焼き 牛肉とじゃが芋の煮物 味噌汁(たまご・わかめ)	米飯 カレイの黄身焼き 里芋の明太マヨ和え 味噌汁(生揚げ・玉葱)
栄養 成分	エネルギー 1496kcal 食塩 6.5g	エネルギー 1497kcal 食塩 6.6g

栄養メモ

～食事を通して熱中症対策を②～

熱中症予防に重要な栄養素:ナトリウムとミネラル

ナトリウムとミネラルには体内の水分バランスを調整する働きがあります。そのため、水分と一緒に摂取することが重要です。ナトリウムは通常の食事をしっかり摂っていれば不足することはないので、過剰に摂取する必要はありませんが、大量に汗をかいたときなどは塩飴または梅干し1個に対して、コップ1杯の水を一緒に飲むとよいでしょう。水分とカリウムが豊富な食べ物には、トマト、きゅうり、バナナ、メロンなどがあります。

※塩分制限がある方はご注意ください。



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)