



令和 8 年 9 月 27 日～ 9 月 30 日

医療法人社団 永進会 介護老人保健施設 ユーアイビラ

	9月27日(日曜日)	9月28日(月曜日)	9月29日(火曜日)	9月30日(水曜日)
朝	ロールパン 野菜のチャウダー コーンサラダ(朝用) ヨーグルト	ロールパン かぶのチャウダー キャベツソテー マンゴー缶 ヤクルトカロリーーハーフ	ロールパン 根菜と鶏肉のシチュー ブロッコリーサラダ ヨーグルト	ロールパン 白菜の豆乳チャウダー カリフラワーのかにかま炒め りんご缶 ヤクルトカロリーーハーフ
昼	牛丼 ほうれん草三杯酢 吸物(えのき・かいわれ) 桃缶 	米飯 豚肉とブロッコリーのオイスターソース炒め 切干大根ゆず和え 味噌汁(たまご・水菜) アロエ缶	米飯 油淋鶏(ユーリンチー) 【中華風鶏の唐揚げ】 じゃが芋そぼろ煮 味噌汁(小松菜・麩) バナナ 	秋の野菜カレー ツナサラダ ジョア パイナップル缶 
おやつ	いちごムース  手作り	ご当地メニュー みそポテト(埼玉県) 手作り	ぜんざい 手作り	レモンティーゼリー 手作り
夕	鮭雑炊 京がんもと野菜の煮物 青梗菜と卵の炒め物 みかん缶	米飯 鯖の焼き浸し 油揚げ入り納豆 豚汁	帆立ごはん 豆腐の唐揚げ風ステーキ 肉野菜炒め 味噌汁(なす・いんげん)	米飯 カレーの香味焼き 春菊のお浸し 味噌汁(豆腐・えのき)
栄養成分	エネルギー 1478kcal 食塩 6.2g	エネルギー 1499kcal 食塩 6.7g	エネルギー 1488kcal 食塩 6.7g	エネルギー 1468kcal 食塩 6.3g

栄養メモ

～免疫力UPで感染症予防を！～

季節の変わり目で、体調を崩す方も増えています。
インフルエンザやコロナなどの感染症も流行し始めるので、
免疫力をつけて予防していきましょう！



ウイルスへの抵抗力をつけましょう

バランスのよい食事が基本です

たんぱく質源となる主菜
肉、魚、卵、乳製品、豆腐、納豆

エネルギー源となる主食
ご飯、パン、麺類、いも類、果物

ビタミン・ミネラル・食物繊維
を含む副菜
野菜・海藻・きのこ類

腸内環境を整えましょう

免疫力を上げる為には腸内環境を
整えることが重要です。
発酵食品や食物繊維の多い食品を
積極的に摂取しましょう。

☆発酵食品

納豆、ヨーグルト、チーズ、みそ、
塩こうじ、キムチ、ぬか漬けなど

☆食物繊維の多い食品

きのこ類、ごぼう、れんこん、
にんじんなど

☆ビタミンA

体内の粘膜を保護し、ウイルスの侵入
を防ぎます。

レバー、うなぎ、牛乳、緑黄色野菜など
に多く含まれます。

☆ビタミンC

抗酸化作用があり、体内のストレスを
軽減させます。

かんきつ類、キウイ、柿などに多く
含まれています。

☆ビタミンD

免疫機能の調整をします。

魚やきのこ類に多く含まれています。

※医師の指示により食事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)