



献立



済生会今治老人保健施設希望の園 デイケア常菜

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
27	28	29	30	31	1	2
					鯛のしぐれ煮 きしめん 焼きなす ピーチゼリー	魚中華蒸し サツマ芋の甘煮 酢の物 プリン
					エネルギー 462kcal たんぱく質 21.4g 脂質 5.6g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 512kcal たんぱく質 18.2g 脂質 4.1g 食塩相当量 1.8g
3	4	5	6	7	8	9
	おでん煮 にゅうめん 野菜のくず煮 ブロッカ (グレープ)	鮭のポトフ きしめん 和え物 コーヒー牛乳プリン	にゅうめん 煮魚 煮浸し ストロベリームース	鮭のタルタルソース 大根のくず煮 酢物 ヨーグルト	魚のパン粉焼き トマトと卵の炒め物 サラダ やわらか水ようかん	シラス入りだし巻き卵 炒り豆腐 カリフラワー・梅肉和え ブロッカ (ピーチ)
	エネルギー 610kcal たんぱく質 30.6g 脂質 12.4g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 503kcal たんぱく質 23.6g 脂質 5.1g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 491kcal たんぱく質 21.3g 脂質 7.4g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 612kcal たんぱく質 28.6g 脂質 15.1g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 578kcal たんぱく質 25.0g 脂質 15.3g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 553kcal たんぱく質 26.9g 脂質 11.4g 食塩相当量 2.4g
10	11	12	13	14	15	16
	豆腐の落とし揚げ 煮込みうどん 和え物 ブロッカ (青りんご)	鮭の塩焼き きしめん ホウレン草煮浸し プリン	麻婆豆腐風 にゅうめん 茄子の味噌煮 ストロベリームース	かき揚げ 炒り煮 ゴマ和え 抹茶プリン	ミンチカツ きしめん 茄子の煮浸し リコゴのコンポート	ビーフシチュー フレンチサラダ 野菜スクランブル ストロベリームース
	エネルギー 594kcal たんぱく質 27.2g 脂質 10.3g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 500kcal たんぱく質 24.7g 脂質 6.1g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 646kcal たんぱく質 25.3g 脂質 20.9g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 674kcal たんぱく質 21.0g 脂質 14.1g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 672kcal たんぱく質 23.7g 脂質 19.2g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 632kcal たんぱく質 19.0g 脂質 23.1g 食塩相当量 2.8g
17	18	19	20	21	22	23
	ミートボール スープ煮 春雨酢物 ブロッカ(ピーチ)	あんかけ豆腐 煮込みうどん ホウレン草和え物 プリン	ぎせい豆腐 にゅうめん みぞれ酢和え 抹茶プリン	揚げだし豆腐 焼きなす 酢物 やわらか水ようかん	かに玉風 きしめん 南瓜そぼろ煮 プリン	にゅうめん ホキの燻製風 エビとほうれん草の煮浸し ブロッカ (グレープ)
	エネルギー 753kcal たんぱく質 25.8g 脂質 23.8g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 568kcal たんぱく質 24.1g 脂質 12.9g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 576kcal たんぱく質 25.3.8g 脂質 10.6g 食塩相当量 3.28g	エネルギー 591kcal たんぱく質 16.9g 脂質 19.3g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 637kcal たんぱく質 24.0g 脂質 14.1g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 492kcal たんぱく質 29.1g 脂質 2.2g 食塩相当量 3.1g
24	25	26	27	28	29	30
	揚げおろし煮魚 にゅうめん キャベツの柔らか煮 ブロッカ(ピーチ)	チキンカレー 南瓜煮 日向夏ゼリー	サワラ黄身焼 和え物 ポテトサラダ ブロッカ (ピーチ)	豆腐団子煮 野菜コンソメ煮 青菜の炒め煮 ストロベリームース	鯛のしぐれ煮 きしめん 焼きなす ピーチゼリー	魚中華蒸し サツマ芋の甘煮 酢の物 プリン
	エネルギー 637kcal たんぱく質 26.1g 脂質 13.8g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 696kcal たんぱく質 22.0g 脂質 12.5g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 646kcal たんぱく質 30.4g 脂質 18.7g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 545kcal たんぱく質 20.2g 脂質 16.4g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 462kcal たんぱく質 21.4g 脂質 5.6g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 512kcal たんぱく質 18.2g 脂質 4.1g 食塩相当量 1.8g
31	1					

「水分補給」



水分補給のコツ

夏真っ盛り、蒸し暑い毎日が続いています。身体の水分は気付かないうちに失ってしまいます。

体重に対して50~55%(高齢期)の水分量を保たなくてはなりません。水分摂取量は食べ物以外で、1000~1500ml程度必要になります。

お年寄りは喉の渇きに気付きにくい傾向があります、積極的に水分を取っていきましょう。

決まった時間に飲み、習慣づけましょう



水分の多い食材を食べましょう (果物・トマト・ゼリーなど)

好みの飲料を用意し、飲む意欲を高めましょう

手の届く場所に用意し、いつでも飲める環境を作りましょう



脱水を防ぐ為に塩分も一緒に補給しましょう

管理栄養士 下園啓太

※上記の栄養素には米飯150g(全粥なら330g)が含まれます。