

	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	
朝食	御飯 ミソ汁(ホト・玉葱) 厚焼卵 減塩しょうゆ 浸し(杓苳草) こんぶ抹茶フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(シメジ・人参) 鰯かつお味 磯和え(ナス・キヌサ) 野菜フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(白菜・油揚) ツナオムレツ 減塩しょうゆ コマツ和風和え ツナフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(トウ・ワカメ) ホクウインナー ケチャップ 胡麻和え(インゲン) 鯛みそ 牛乳	御飯 ミソ汁(シメジ・玉葱) 五目巾着袋 生姜和え(白菜) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(フ・長葱) ペーコンエッグ 減塩しょうゆ ワサビ和え(杓苳草) 海苔かつおフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ホト・玉葱) 生揚げ煮 お浸し(コマツ) たらこフリカ 牛乳	御飯 なめこ汁(トウ・キ) 車麩煮 ピーナツ和え(キャベツ) 海苔たまフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(杓苳草・フ) 厚焼卵 減塩しょうゆ ゆず胡椒和え(ハクサイ) ふりかけ瀬戸風味 牛乳	
昼食	御飯 シルバー照焼 オクラ添え 炒り豆腐 生姜和え(キャベツ・インゲン)	御飯 すき焼風煮 酢物(キュウリ・レタス・ワカメ) しその実漬 バナナ	御飯 鶏唐揚 茹キャベツ レモン 減塩ソース 牛蒡人参コンニャク炒煮 わさび和え(キャベツ)	御飯 銀鮭ムニエル ミックスベジタブルソテー 和風サラダ(サニーレタス) ゆかり和え(大根)	御飯 きしめん やみ(長葱) エビシューマイ 茹しし唐添え 冬瓜水晶煮 ソール(ストロベリー)	御飯 マジキ味噌焼 モヤシフリカソテー 南瓜煮付 オクラ和風和え	五日炊き込ごはん チキンソテー 野菜ソテー添え 酢味噌和え(長葱) ドレッシング和え(チンゲンサイ)	御飯 シルバー生姜焼 杓苳草ソテー添え 和風和え(レタス・トマト) 梅あえ(かぶ) バナナ	御飯 銀鮭照焼 きぬさや添え マロニサダ 磯和え(インゲン)	
夕食	御飯 チキンカツ ブロッコリー添え ケチャップ 大根煮付 わさび和え(白菜・ミツバ) オレンジ	御飯 鯖味噌風味焼 茹ミックス野菜(パプリカ) マヨネーズ 里芋・人参・含煮 辛子和え(チンゲンサイ)	御飯 ぶり塩焼 はじかみ生姜 生揚げ大根人参煮 オクラ和え すいか	御飯 牛焼肉 ブロッコリー添え 減塩ソース ひじき・油揚げ炒煮 浸し(チンゲンサイ) パイナップル	御飯 鶏肉ソース焼 茹キャベツ マヨネーズ 切干炒め煮 ごま和え(キャベツ・ニンジン) オレンジ	御飯 酢豚 奴豆腐(キヌ・ハナツバ) 減塩しょうゆ しその実漬 アンデスメロン	御飯 赤魚照焼 金時豆 ジンジャーマカロニ 辛子和え(ブロッコリー) すいか	御飯 ビーフソテー グラッセ しぎ茄子(シメジ・ピーマン) オクラ和え	御飯 豚肉と野菜煮 大根信田煮(ニンジン) かぶ柚子和え オレンジ	
成分	エネルギー 1828 kcal たんぱく質 79.6 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1847 kcal たんぱく質 70.4 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1884 kcal たんぱく質 74.8 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1858 kcal たんぱく質 70.2 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1832 kcal たんぱく質 65.7 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1841 kcal たんぱく質 72.1 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1863 kcal たんぱく質 73.7 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1823 kcal たんぱく質 67.5 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1856 kcal たんぱく質 69.9 g 食塩 8.3 g	
	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)			
朝食	御飯 ミソ汁(里芋・玉葱) ホクウインナー ケチャップ 浸し(チンゲンサイ・ニンジン) ツナフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ホト・キヌサ) 納豆 切干炒め煮(油揚・ニンジン) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(ワカメ・玉葱) がんこ含煮 わさび和え(チンゲンサイ) 野菜フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(キャベツ・人参・シメジ) 炒り卵 減塩しょうゆ ごま和え(コマツ) こんぶ抹茶フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ナス・玉葱) 生揚げ煮 ピーナツ和え(白菜) 海苔たまフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(フ・長葱) 野菜炒め(キャベツ・ローズマリー) ゆず胡椒和え(ハクサイ) たらこフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(シメジ・人参) 高野豆腐野菜含煮 辛子和え(ナス) ツナフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(シメジ・人参) 高野豆腐野菜含煮 辛子和え(ナス) ツナフリカ 牛乳		
昼食	カレーライス 盛合せサラダ(カワラワ) 福神漬京漬	御飯 アジ梅香焼き 茹ミックス野菜(キャベツ) マヨネーズ 金平煮 胡麻シ和え(インゲン)	そうめん やみ(長葱) 蒲鉾 天ぷら盛合(キヌ・キアゲ) かぶ人参そぼろ煮	御飯 シルバー味噌焼 蒸茄子添え 減塩しょうゆ ジンジャーマカロニ 磯和え(ブロッコリー)	御飯 鶏唐揚 茹キャベツ レモン 減塩しょうゆ トマト盛合せサラダ 茶福豆煮	菜めし ぶり塩焼 きぬさや添え パンフキンサダ オクラ和え	御飯 ハヤシ コールスーラダ(キャベツ) ドレッシング和え(カワラワ)			
夕食	御飯 鯖塩焼 茹しし唐 卵の花炒り 生姜和え(ナス) アンデスメロン	御飯 ハンバーグ きのこカテルソース 白菜人参ペーコン炒煮 大阪漬 デラウエア	御飯 牛焼肉 インゲンソテー添え 和風フリカ(キュウリ・レタス) オクラ和え バナナ	御飯 豚ヒレフリカ風味焼 アスパラソテー添え うざく 生姜和え(インゲン・ワカメ) オレンジ	御飯 かじきステーキ風 しし唐ソテー じゃが芋甘辛煮 浸し(杓苳草) パイナップル	御飯 ホクソテー ミックスベジタブルソテー かぶ人参炒め煮 磯和え(キャベツ) すいか	御飯 鯛ムニエル アスパラ添え 減塩ソース 山吹和え(杓苳草) ユリ和え(ハクサイ) バナナ			
成分	エネルギー 1865 kcal たんぱく質 67.2 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1837 kcal たんぱく質 67.1 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1827 kcal たんぱく質 68.2 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1831 kcal たんぱく質 74.7 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1892 kcal たんぱく質 75.0 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1871 kcal たんぱく質 70.6 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1889 kcal たんぱく質 68.6 g 食塩 8.0 g			

## 土用の丑の日

皆さんこんにちは。  
7月28日は土用の丑の日です。  
栄養たっぷりの鰻はいかがですか？

- ビタミンA  
鰻には皮膚や眼などの粘膜を健康に保つビタミンAが豊富に含まれています。蒲焼き1串で約3日分の必要量を摂ることができます。
- ビタミンB群  
鰻は糖質をエネルギーに変えるのを助けるビタミンB1・B2も多く含んでいます。

鰻を食べて蒸し暑い夏に備えましょう！  
当院では夕食にうざくとして提供致します。  
是非ご賞味ください。

栄養管理室

当院ではお米に“ビタミン強化米”を入れています。炊きあがりのご飯に“黄色い粒”が多少残ることがありますが、安心してお召し上がりください。

材料の都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承下さい。

ホームページにも献立表が掲載されています。アドレス <http://www.murayama-hosp.jp>

