

	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)	
朝食	御飯 ミソ汁(シメジ・人参) がんも含煮 磯和え(ナス・キャブ) 野菜フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(白菜・油揚げ) 炒り卵 減塩しょうゆ コマツ和風和え 竹フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(トウモロコシ) ホーコンエッグ ケチャップパック 胡麻和え(インゲン) 減塩のり佃 牛乳	御飯 ミソ汁(ナス・モロコ) 五目巾着煮 生姜和え(ハクサイ) 海苔たまフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(麩・長葱) ホーコンエッグ 減塩しょうゆ ごま和え(モヤシ・ニンジン) 海苔かつフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ホトトギス・玉葱) 生揚げ含煮 お浸し(コマツ) たらこフリカ 牛乳	御飯 なめこ汁 高野豆腐野菜含煮 浸し(キャブ・カリフラワー) 海苔たまフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ホレンソウ・麩) 厚焼卵 ゆず胡椒和え(ハクサイ) ふりかけ瀬戸風味 牛乳	御飯 ミソ汁(里芋・玉葱) 竹輪の甘辛煮 浸し(チンゲンサイ) こんぶ抹茶フリカ 牛乳	
昼食	御飯 揚げたらりソースかけ レタスサラダ 浸し(チンゲンサイ) バナナ	御飯 豚ヒレ生姜焼 ミックス野菜添え 減塩ソース 牛蒡人参コンニャク炒煮 わさび和え(モヤシ)	御飯 銀鮭ムニエル ミックスベジタブル添え 和風サラダ(サニーレタス) 辛子和え(チンゲンサイ)	きしめん 青味添 やみ(長葱) パック七味 天ぷら盛合せ 冬瓜そぼろ煮	御飯 酢豚 奴豆腐 減塩しょうゆ かつ和風和え	五目炊き込ごはん 赤魚照焼 茶福豆煮添え 酢味噌和え(長葱) ドレッシング和え(チンゲンサイ)	とろろそば やみ(長葱) 青味添 ホーコンエッグ 豚バラ大根煮 シヨウ	御飯 銀鮭照焼 きぬさや添え 肉じゃが煮 磯和え(インゲン)	カレーライス 福神漬京漬 シーフードサラダ(レタス・キュウリ) パナップル	
夕食	御飯 すき焼魚煮 酢の物(キュウリ・ワカメ) しその実漬	御飯 ぶり塩焼 はじかみ生姜添え 生揚げ大根人参煮 かつ和え すいか	御飯 牛ヒレ焼肉 ブロッコリー添え ひじき・油揚げ炒煮 ゆず胡椒和え(ナバナ) パナップル	御飯 鶏ヒレ肉ソース焼 ミックス野菜添え イタリアンドレッシング かぶ人参含煮 山菜醤油和え 白桃缶	御飯 かつき味噌焼 しし唐添え 里芋・人参・含煮 梅あえ(カリフラワー) アンデスメロン	御飯 チキンソテー 野菜添え ジンジャーカロ 辛子和え(ブロッコリー) オレンジ	御飯 シルバーストック 人参煮添え しぎ茄子 かつ和え バナナ	御飯 豚肉と野菜煮 うざく ゆかり和え(かぶ) アンデスメロン	御飯 鱈塩焼 しし唐添え かぼちゃいとこ煮 生姜和え(ナス)	
成分	エネルギー 1894 kcal たんぱく質 69.8 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1835 kcal たんぱく質 71.7 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1854 kcal たんぱく質 72.0 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1821 kcal たんぱく質 68.5 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1834 kcal たんぱく質 73.1 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1853 kcal たんぱく質 74.2 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1820 kcal たんぱく質 72.0 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1871 kcal たんぱく質 72.5 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1867 kcal たんぱく質 70.5 g 食塩 8.7 g	
	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)			
朝食	御飯 ミソ汁(ホトトギス・キャブ) 納豆 切干炒め煮 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(トウモロコシ) プレーンオムレツ ケチャップパック 山菜醤油和え 野菜フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(キャベツ・ニンジン) がんも含煮 胡麻和え(コマツ) 海苔かつフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ナス・玉葱) 目玉焼き 減塩しょうゆ ピーナツ和え(白菜) 海苔たまフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(麩・長葱) 野菜炒め(キャベツ) ゆず胡椒和え(コマツ) たらこフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(シメジ・ニンジン) 高野豆腐野菜含煮 辛子和え(ナス) 竹フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ワカメ・玉葱) 竹輪の甘辛煮 生姜和え(インゲン) 減塩のり佃 牛乳	御飯 ミソ汁(ワカメ・玉葱) 竹輪の甘辛煮 生姜和え(インゲン) 減塩のり佃 牛乳		
昼食	御飯 アジ梅香焼き ミックス野菜添え マヨネーズ 金平煮 胡麻ミソ和え(インゲン)	そうめん やみ(長葱) 青味添 天ぷら盛合せ 牛大和煮炒め	ゆかりごはん シルバーストック 味噌焼 大学芋添え シルバーストック 磯和え(ブロッコリー)	ソフトフランス ブルーベリー&マカロン 鶏ヒレ冷菜かけ マカロニケチャップ煮 浸し(カリフラワー) ソール	菜めし ぶりの照焼 きぬさや添え パンプキンサラダ かつ和え	御飯 ハヤシ コールスローサラダ ドレッシング和え(カリフラワー) ヨーグルト和え	御飯 豚ヒレ野菜中華炒め マカロニサラダ 和風和え(モヤシ)	御飯 銀鮭粕漬 がり漬添え 吹き寄せ煮 ピーナツ和え(コマツ) アンデスメロン		
夕食	御飯 ハンバーグ きのこかたまりソース 白菜人参ベークン炒煮 大阪漬 デラウエア	御飯 鯖の生姜煮 きぬさや添え 和風サラダ(トマト) しその実漬 バナナ	御飯 豚ヒレパプリカ風味焼 グラッセ もずく(キュウリ) 生姜和え(インゲン) オレンジ	御飯 かじきステーキ風 しし唐添え ホトトギス 辛子和え(ホレンソウ) パナップル	御飯 ホーコンソテー ミックスベジタブル添え 酢物(キュウリ) 磯和え(モヤシ) すいか	御飯 鱈ムニエル アスパラ添え レモン 山吹和え(ホレンソウ) かつ和え(ハクサイ)	御飯 銀鮭粕漬 がり漬添え 吹き寄せ煮 ピーナツ和え(コマツ) アンデスメロン			
成分	エネルギー 1830 kcal たんぱく質 67.0 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1866 kcal たんぱく質 69.8 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1890 kcal たんぱく質 70.0 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1843 kcal たんぱく質 74.1 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1849 kcal たんぱく質 70.7 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1866 kcal たんぱく質 70.4 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1830 kcal たんぱく質 72.5 g 食塩 8.6 g			

### 夏の血圧&熱中症対策②

みなさんこんにちは。  
梅雨が明け、夏本番の気温となりましたね。  
今回は、熱中症対策についてお話しします。  
こまめな水分補給は重要ですが、**注意が必要な飲物の種類**をご紹介します。

- ①カフェインを多く含むもの**  
(コーヒー・紅茶・栄養ドリンク等)  
利尿作用があり、飲んだ分以上に水分が身体から出ていってしまいます。一緒に水を飲むように心がけましょう。
- ②アルコール**  
利尿作用があります。  
量に注意し、無糖の炭酸水等で代替しましょう。
- ③糖分の多い飲物**  
(スポーツドリンク・ジュース等)  
急激に血糖値が上昇し、その後の急降下でだるさやイライラを感じる場合があります。  
また、糖分の取り過ぎが肥満の原因となります。

水分補給は、水・麦茶・ほうじ茶等がおすすです。  
汗をかいた時は、経口補水液等を活用しましょう。  
賢く水分補給し、熱中症を予防しましょう！ 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>