

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)
朝食	御飯 ミソ汁(カブ・生揚) 温泉卵 磯和え(ハクサイ) こんぶ抹茶フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(麩・エノキ・ニンジン) 山菜入巾着煮 わさび和え(ホウレンソウ) 野菜フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ナス・ミョウガ) 卵とじ(たまご・ニンジン) 胡麻和え(コマツナ) 海苔かつおフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(大根・ニラ) 納豆 切干炒り煮 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(トウモロコシ) 厚焼卵 生姜和え(インゲン) たらこフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ワカメ・玉葱) がんこ含煮 磯和え(チンゲンサイ) かつおフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(大根・油揚) ホウレンソウ かつおフリカ 浸し(ホウレンソウ) 海苔たまフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ハクサイ・麩) 高野豆腐野菜含煮 わさび和え(コマツナ) ふりかけ瀬戸風味 牛乳	御飯 ミソ汁(ナス・ニラ) 五目巾着煮 辛子和え(チンゲンサイ) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳
昼食	御飯 牛もも焼肉 ミックスベジタブル添え シルバークサテ 浸し(チンゲンサイ)	冷し中華 トウモロコシ 煮浸し(ナハ) ジョア	御飯 ぶり立田揚げ ミックス野菜添え レモン 酢物(胡瓜・かぶ) おかか和え(ブロッコリー)	パン缶(ブルーベリー) バターロール ハチミツ&マーガリン キノコ 粉吹芋添え かつおフリカ コーンスローザダ 浸し(カリフラワー)	スパゲティミートソース レタスサラダ 人参甘煮	御飯 めかじき生姜焼 しし唐揚げ添え 大根そぼろ煮 胡麻和え(コマツナ) バナナ	御飯 揚たらこソースかけ 中華サラダ(キュウリ) わか和風和え	ビーフカレーライス 福神漬楽京漬 野菜サラダ(キャベツ) 枝豆 ジョア	そうめん ヤミ(長葱) 天ぷら(トリ・鯖・キャベツ・マン) マコモ和え
夕食	御飯 シルバークサテ南部焼 しし唐揚げ添え 牛蒡・コンニャク炒り煮 梅あえ(カリフラワー) デラウエア	御飯 鶏もも焼 アスパラ添え 卵の花炒り わか和え パインアップル	御飯 豚もも和風ソテー インゲンソテー添え 和風サラダ(レタス・トマト) ゆず胡椒和え(ハクサイ) すいか	御飯 赤魚生姜焼 チンゲンサイ添え ぜんまい・白滝煮 枝豆 オレンジ	御飯 鯖塩焼 がり漬添え パンクサテ わさび和え(ホウレンソウ) 幸水	御飯 親子煮 拌三絲 梅和え(かぶ)	御飯 松風焼 きぬさや添え 茄子・生揚げソシカ ピーナツ和え(キャベツ) パインアップル	御飯 鯖照焼 はじかみ生姜添え かぶ人参含煮 おかか和え(ブロッコリー) デラウエア	御飯 シルバークサテ味噌焼 きぬさや添え 卵豆腐 胡麻和え(インゲン) バナナ
成分	エネルギー 1833 kcal たんぱく質 69.3 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1865 kcal たんぱく質 75.2 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1832 kcal たんぱく質 71.7 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1836 kcal たんぱく質 75.2 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1859 kcal たんぱく質 67.8 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1824 kcal たんぱく質 69.9 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1838 kcal たんぱく質 72.4 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1887 kcal たんぱく質 69.8 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1833 kcal たんぱく質 69.4 g 食塩 8.0 g
	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)			
朝食	御飯 ミソ汁(トウモロコシ) 卵とじ煮 生姜和え(キャベツ) 海苔かつおフリカ 牛乳	御飯 なめこ汁 生揚げ含煮 わさび和え(ハクサイ) こんぶ抹茶フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ホウレンソウ・麩) ベーコンエッグ 減塩しょうゆ ピーナツ和え(インゲン) たらこフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(小松菜・玉葱) 竹輪の甘辛煮 ゆず胡椒和え(ハクサイ) 海苔たまフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(大根・油揚) がんこ含煮 オクラか和え 野菜フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ワカメ・キャベツ) 目玉焼き 減塩しょうゆ ドレッシング和え(カリフラワー) 海苔かつおフリカ 牛乳			
昼食	御飯 銀鮭粕漬 オクラ添え 大根と昆布の煮物 和風和え(キャベツ)	チャーハン 焼餃子 減塩しょうゆ コーンスローザダ パインアップル	かやく御飯 赤魚照焼 しし唐揚げ添え しぎ茄子 わか和え バナナ	御飯 牛もも焼肉 野菜ソテー添え 中華風和え物 しば漬	御飯 鶏もも唐揚 ミックス野菜添え レモン フレッシュサラダ(レタス) 辛子和え(ホウレンソウ)	御飯 本鯖生姜焼 茶福豆煮添え 金平煮 胡麻和え(ハクサイ)			
夕食	御飯 豚ロースしゃぶしゃぶ風 チンゲン菜添え マカロニサラダ(キュウリ) 磯浸し(コマツナ) オレンジ	御飯 鱈の南蛮漬 ひじき・油揚げ炒煮 浸し(キャベツ)	御飯 鶏もも山椒焼 ブロッコリー添え ポテトサラダ 梅和え(キュウリ)	御飯 鯖の味噌煮 付け合わせ(針生姜) かぶそぼろ煮 わさび和え(チンゲンサイ) すいか	御飯 ぶりの照焼 きぬさや添え 冬瓜水晶煮 浸し(茄子) 幸水	御飯 豚ヒレソテー 和風キノコあん いんげん添え マカロニサラダ 生姜和え(チンゲンサイ) オレンジ			
成分	エネルギー 1839 kcal たんぱく質 73.2 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1866 kcal たんぱく質 69.9 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1864 kcal たんぱく質 70.6 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1878 kcal たんぱく質 69.8 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1846 kcal たんぱく質 73.8 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1852 kcal たんぱく質 72.6 g 食塩 7.6 g			

野菜マスターへの道①

みなさんこんにちは。
入道雲が見事な季節となりましたね。
今回は、野菜についてお話しします。
みなさんは1日にどれくらい野菜を摂っていますか？
突然ですが…ここでクイズです！

Q. 1日に必要な野菜の量(摂取目標)は、何グラムでしょうか？*

(答えは、左下をご覧ください)

野菜の摂取目標は、必要な栄養素を十分に摂れる量として定められています。
野菜を摂取することで、カリウム・食物繊維・ビタミン等を摂ることができ、健康維持に役立ちます。

特にカリウムを適量摂取するためには、**120g以上の緑黄色野菜**摂取が望ましいと言われています。
付け合わせの野菜は残しがちですが、なるべく残さず食べるように心がけていきましょう。

*厚生労働省の健康日本21(第二次)に定められている成人の野菜類摂取目標を参考にしています。

答え
次回、350グラムの野菜を賢く摂る方法 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。

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>

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。

