

	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
朝食	御飯 ミソ汁(トウモロコシ) 銀鮭塩焼 ピーナッツ和え(コマツナ) 海苔たまフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(麩・エノキ・ニンジン) 炒り卵 減塩しょうゆ 磯和え(インゲン) こんぶ抹茶フリカ	御飯 ミソ汁(ニラ・ホトト) 納豆 切干・椎茸・人参煮 焼のり 減塩しょうゆ	御飯 ミソ汁(里芋・人参) 山菜入巾着煮 胡麻和え(インゲン) たらこフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ナス・ミョウガ) さんま蒲焼 ブロッコリー添え 減塩しょうゆ ユカリ和え(ハウサイ) 牛乳	御飯 ミソ汁(トウモロコシ) ワンタム・野菜のカレー 山菜醤油和え 竹フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(小松菜・油揚げ) 卵とじ(タマゴ・ニンジン) 梅あえ(カワラワ) 野菜フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(インゲン・ミョウガ) がんこ含煮 胡麻和え(キャベツ) 海苔たまフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(かぶ・人参) 銀鮭塩焼 お浸し(コマツナ) たらこフリカ 牛乳
昼食	冷し中華 トウモロコシ 煮浸し(ホウレンソウ) バナナ	御飯 鶏モモ香味焼 野菜ソテー添え 盛合せサラダ(レタス) ゆかり和え(大根)	御飯 豚ロース生姜焼 ブロッコリー添え ひじき・油揚げ炒煮 辛子和え(キャベツ)	バターロール ブルーベリー&マーガリン 鶏モモ冷菜かけ 野菜炒め(キャベツ) コーンポタージュ	御飯 いか・あじフライ ミックス野菜添え(パプリカ) 減塩ソース 焼豚サラダ オクラ和風和え	御飯 銀鮭粕漬 がり漬添え じゃが芋甘煮 浸し(ホウレンソウ)	しめじ御飯 鶏モモ梅香焼 アスパラソテー添え 揚げ茄子生姜添え 減塩しょうゆ 茶福豆煮	日本そば ゆみ(長葱) バック七味 青味添え 天ぷら盛合(キヌ・カキアゲ) 大根竹輪人参煮 ジョア	カレーライス 福神漬楽京漬 和風サラダ(レタス) パインアップル
夕食	御飯 ビーフソテー ドミグラスソース アスパラ添え 白菜人参椎茸含煮 山菜醤油和え	御飯 シルバームニエル ミックスベジタブル添え 減塩ソース しぎ茄子 わさび和え(チンゲンサイ) パインアップル	御飯 カツキ味噌焼 しし唐ソテー添え シルバースラダ 生姜和え(コマツナ) オレンジ	御飯 赤魚照焼 きぬさや添え 南瓜煮付 浸し(ホウレンソウ) すいか	御飯 牛丼風 もずく(キュウリ) わさび和え(チンゲンサイ) バナナ	御飯 豚ロースゴマ香味焼 ミックスベジタブル添え おろし和え(ナメコ) ピーナッツ和え(インゲン) 幸水	御飯 シルバームニエル しし唐ソテー添え 里芋・人参・含煮 磯和え(ブロッコリー) オレンジ	御飯 ボークチョップ モヤシパプリカソテー添え シメジ・ワカメサラダ わさび和え(ハウサイ) バナナ	御飯 たらムニエル グラッセ添え タルタルソース ビーフソテー 辛子和え(ナハチ)
成分	エネルギー 1877 kcal たんぱく質 72.7 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1874 kcal たんぱく質 72.0 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1851 kcal たんぱく質 72.1 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1891 kcal たんぱく質 75.5 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1885 kcal たんぱく質 72.0 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1873 kcal たんぱく質 72.0 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1842 kcal たんぱく質 75.8 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1835 kcal たんぱく質 74.7 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1901 kcal たんぱく質 72.2 g 食塩 8.8 g

	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	
朝食	御飯 ミソ汁(わかめ・長葱) 納豆 大根人参干海老煮 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(キャベツ・玉葱) 高野豆腐野菜含煮 ピーナッツ和え(ホウレンソウ) 海苔かつフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(里芋・人参) 卵とじ煮 わさび和え(ハウサイ) こんぶ抹茶フリカ 牛乳	御飯 なめこ汁(トウモロコシ) がんこ含煮 生姜和え(コマツナ) ふりかけ瀬戸風味 牛乳	御飯 ミソ汁(ホトトギス・サヤ) ペーコンエッグ 減塩しょうゆ 浸し(白菜) たらこフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(かぶ・長葱) 鯛かつお味 小松菜ソテー添え 胡麻和え(ナス) 減塩のり佃 牛乳	御飯 ミソ汁(白菜・油揚げ) 竹輪の甘辛煮 わさび和え(チンゲンサイ) 海苔たまフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(白菜・油揚げ) 竹輪の甘辛煮 わさび和え(チンゲンサイ) 海苔たまフリカ 牛乳
昼食	御飯 ぶりの照焼 さつま黄金煮添え 卵の花炒り オクラ和え	御飯 ハヤシ レタスサラダ 梅あえ(カワラワ)	御飯 鶏モモ山椒焼 野菜ソテー添え マカロニサラダ(キュウリ) オクラ和え	御飯 揚鰯かつかけ ひじき・油揚げ炒煮 しその実漬	菜めし 赤魚南部焼 オクラ添え マヨネーズ 里芋人参そぼろ煮 梅あえ(キュウリ)	カレーうどん ゆみ(長葱) 華風和え 磯浸し(ナハチ) ソフール	御飯 銀鮭照焼 きぬさや添え 牛蒡サラダ(インゲン) おか和え(ホウレンソウ)	御飯 銀鮭照焼 きぬさや添え 牛蒡サラダ(インゲン) おか和え(ホウレンソウ)
夕食	御飯 鶏モモ焼肉 蒸茄子添え 減塩しょうゆ 金平煮 生姜和え(チンゲンサイ) すいか	御飯 カツキ焼 しし唐ソテー添え かぼちやいとこ煮 ドレッシング和え(モヤシ) デラウエア	御飯 鯖カレー風味焼 きぬさや添え しぎ茄子 磯和え(ブロッコリー) オレンジ	御飯 豚香味焼 アスパラ添え 減塩しょうゆ 拌三絲 ドレッシング和え(カワラワ) 幸水	御飯 牛肉細切炒め ゴマドレッシング(レタス) 辛子和え(キャベツ) パインアップル	御飯 いなだキノコパテソースアツカ 酢の物(モズク) オクラ和風和え バナナ	御飯 八宝菜 奴豆腐 減塩しょうゆ 野沢菜漬 オレンジ	御飯 八宝菜 奴豆腐 減塩しょうゆ 野沢菜漬 オレンジ
成分	エネルギー 1874 kcal たんぱく質 69.7 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1863 kcal たんぱく質 72.4 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1883 kcal たんぱく質 73.0 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1888 kcal たんぱく質 69.9 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1839 kcal たんぱく質 70.3 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1870 kcal たんぱく質 76.1 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1887 kcal たんぱく質 73.8 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1887 kcal たんぱく質 73.8 g 食塩 7.7 g

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。



**野菜マスターへの道②**

みなさんこんにちは。暦の上では秋となりましたが、暑い日が続いていますね。  
 今回は、350gの野菜を賢く摂る方法についてお話しします。

1日分の野菜(350g)は、**生野菜で、両手に2-3杯程**です。  
 量が多いと思う方もいるのではないのでしょうか。

そんな時は、茹でる・煮る・焼くなど、火を通すことで**片手に2-3杯程にかさを減らす**ことが出来ます。  
 つまり、加熱を加えることで**1日分の野菜を手軽に摂ることが出来る**のです。  
 また、電子レンジを使うとより簡単に温野菜やお浸しが作れます。上手に活用しましょう。

調理で失われる栄養素・強化される栄養素があるため、調理方法を都度変えると良いでしょう。(例)朝:サラダ 昼:煮物 夕:野菜炒め等

野菜の摂取は、生活習慣病などの予防にもなります。積極的に野菜を摂るよう心がけましょう!

栄養管理室

