

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)			
朝食	御飯 ミソ汁(里芋・人参) 山菜入巾着煮 辛子和え(ナハ) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(ハクサイ・ニラ) 温泉卵 わさび和え(ナス・絹サ) 野菜フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ホト・玉葱) 生揚げ煮 磯浸し(コマツナ・シジ) 鯛みそ 牛乳	御飯 ミソ汁(カブ・油揚) 卵とじ煮 ピナツツ和え(キャベツ) うめしそフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ナス・長葱) 高野豆腐野菜含煮 辛子和え(ナハ) 海苔たまフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(シジ・人参) ツオムツ 減塩しょうゆ ピナツツ和え(フロコリ) 減塩のり佃 牛乳	御飯 ミソ汁(トウモロコシ) 竹輪の甘辛煮 功和え(キャベツ) ふりかけ瀬戸風味 牛乳	御飯 ミソ汁(玉葱・モヤシ) がんも野菜煮 お浸し(コマツ) 海苔かつフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(小松菜・麩) ベーコンエッグ 減塩しょうゆ 生姜和え(ナス) こんぶ抹茶フリカ 牛乳			
昼食	御飯 豚肉立田揚 茹キャベツ添え ノンオイル焙煎ごまドレッシング もずく(キュウリ) 磯和え(コマツナ・エノキ)	シーフードカレーライス 福神漬楽京漬 盛合せサラダ(レタス・トマト) ジョア 	とろろそば ヤミ(長葱) ワサビ 厚焼卵 山菜醤油和え バナナ 	御飯 丸ルネコハターソーアツカ 拌三絲 生姜和え(インゲン)	御飯 牛肉じゃが煮 和風サラダ(レタス・トマト) 胡麻和え(コマツ) 	わかめごはん 豚ヒレカツ イカフライ 茹キャベツ添え 減塩ソース 豆腐野菜アツカ オクラ和え	御飯 銀鮭粕漬 きぬさや添え 和風サラダ(レタス・トマト) 胡麻ミソ和(インゲン) バナナ 	きしめん ヤミ(長葱) パック七味 天ぷら(ナス・サツマイモ) 酢物(胡瓜・ワカメ) ソフール	パン缶(ブルーベリー) レースンロール リンゴ&マカリン シルバークリーム ミックスベジタブルソース添え パプリカ・レタスサラダ 梅あえ(タコイ) みかん			
夕食	御飯 シルバークリーム アスパラターター添え タルタルソース フレッシュサラダ(ミニレタス) しその実漬 リンゴ	御飯 鶏モモ照焼 いんげんソテー添え ビーフソテー 梅あえ(カリフラワー) みかん缶	御飯 鰯の南蛮漬 しぎ茄子 胡麻和え(ハクサイ) 	御飯 チキンカツ ブロッコリー添え マヨネーズ 里芋・玉葱・人参煮 オクラ和え(チンゲンサイ) オレンジ	御飯 鱈油あん焼 茶福豆煮添え 切昆炒め煮 梅あえ(キュウリ) 巨峰	御飯 赤魚照焼 しし唐ソテー添え さつま芋小倉煮 磯浸し(ホウレンソウ・モヤシ) 柿	御飯 酢豚 南瓜煮付 白菜柚子香和え 	御飯 鶏モモ肉ソース焼 カリフラワー添え ノンオイル焙煎ごまドレッシング ホトサラダ 辛子和え(ナハ) リンゴ	御飯 豚ロース生姜焼 チンゲンサイ添え 白和え(ホウレン草) しば漬け			
成分	エネルギー 1864 kcal たんぱく質 76.4 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1874 kcal たんぱく質 72.0 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1825 kcal たんぱく質 67.7 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1823 kcal たんぱく質 72.0 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1875 kcal たんぱく質 74.5 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1853 kcal たんぱく質 70.1 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1892 kcal たんぱく質 72.0 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1882 kcal たんぱく質 72.5 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1931 kcal たんぱく質 72.0 g 食塩 8.0 g			
	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	<div data-bbox="1832 971 2628 1754" style="border: 2px solid pink; padding: 10px;"> <p style="text-align: center; color: pink; font-weight: bold;">身体を温めよう！寒さに負けない身体づくり</p> <p>みなさんこんにちは。 気温が下がり、手先や足先の冷えが気になる季節ですね。 体温が1度下がると酵素の働きが低下することによって、 免疫力下がると言われています。 今回は、身体を温める食べ物についてお伝えします。</p> <p>漢方の考え方では、食品は陽性・陰性・間性の3つに区別されています。身体を温めるためには、陽性の食品を積極的に摂ると良いとされています。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; width: 30%;"> <p style="text-align: center; color: orange;">ようせい <b>陽性</b></p> <p>●身体を温める食品</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・根菜類</li> <li>・鮭</li> <li>・卵</li> <li>・りんご</li> <li>・ぶどう</li> <li>・胡麻</li> <li>・ヒジキ</li> <li>・チーズ</li> <li>・紅茶</li> </ul> </div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; width: 30%;"> <p style="text-align: center; color: blue;">いんせい <b>陰性</b></p> <p>●身体を冷ます食品</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・きゅうり</li> <li>・トマト</li> <li>・バナナ</li> <li>・コーヒー</li> <li>・スイカ</li> <li>・牛乳</li> <li>・緑茶</li> </ul> </div> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; width: 30%;"> <p style="text-align: center; color: green;">かんせい <b>間性</b></p> <p>●身体を温めも冷ましもしない食品</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・いも類</li> <li>・とうもろこし</li> <li>・大豆</li> <li>・雑穀類(玄米等)</li> </ul> </div> </div> <p style="text-align: center; color: pink; font-weight: bold;">陰性は身体を冷めますが、様々な良い栄養素が含まれます。 病院食は残さず食べて、寒さに負けない身体をつくりましょう！ 栄養管理室</p> </div>					
朝食	御飯 ミソ汁(ホト・玉葱) 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) 温泉卵 ゆず胡椒和え(チンゲンサイ) 海苔かつフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(大根・ニラ) 五目巾着煮 お浸し(モヤシ・ミツハ) たらこフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(里芋・長葱) 卵とじ煮 ピナツツ和え(コマツ) うめしそフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ホウレンソウ・シジ) 高野豆腐野菜含煮 浸し(キャベツ・カリフラワー) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳 	御飯 ミソ汁(大根・絹サ) ツオムツ ブロッコリー添え 功和(ハクサイ) こんぶ抹茶フリカ 牛乳						
昼食	御飯 鶏モモ唐揚 ブロッコリー添え イタリアンドレッシング 切昆布信田煮 オクラ和え 	御飯 ハヤシ ごまドレッシングサラダ(レタス) 福神漬楽京漬 フルーツ缶缶	御飯 鱈チーズ焼 アスパラターター添え ひじき・油揚炒煮 生姜和え(インゲン)	御飯 豚ヒレカレー風味焼 いんげんソテー添え しぎ茄子 茶福豆煮	御飯 銀鮭照焼 オクラ添え マカロニサラダ(キュウリ) わさび和え(チンゲンサイ)	御飯 五目ラーメン ヤミ(長葱) 盛合せサラダ(レタス・トマト) ジョア						
夕食	御飯 赤魚生姜焼き がり漬添え コールスローサラダ かぶの青ソ和え 柿 	御飯 鱈野菜あんかけ ぜんまい・白滝煮 わさび和え(ホウレンソウ)	御飯 麻婆豆腐 酢物(胡瓜) 辛子和え(キャベツ) オレンジ	御飯 シルバークリーム しし唐添え パプリカサラダ ゆず胡椒和え(ハクサイ) 巨峰 	御飯 すき焼風煮 中華風サラダ 野沢菜漬 リンゴ	御飯 はまち生姜焼き がり漬添え 卵の花炒り オクラ和え(シジ・ナス) 柿						
成分	エネルギー 1887 kcal たんぱく質 75.2 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1805 kcal たんぱく質 67.4 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1884 kcal たんぱく質 70.6 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1834 kcal たんぱく質 70.5 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1817 kcal たんぱく質 68.0 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1862 kcal たんぱく質 72.8 g 食塩 8.5 g						

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>



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。