

	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)
朝食	御飯 ミソ汁(ホト・白菜) ベコンエッグ 減塩しょうゆ 磯和え(モヤシ) 野菜フリカ 牛乳	御飯 なめこ汁(トウ・ネギ) 竹輪の甘辛煮 菜の花ドレッシング和え 海苔かつりか 牛乳	御飯 ミソ汁(ホト・玉葱) 山菜入巾着煮 わさび和え(ナ) 減塩のり佃煮 牛乳	御飯 ミソ汁(ワカメ・麩) 卵とじ煮 ピナツ和え(カリフラワー) 海苔たまフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(カブ・油揚げ) ツオムレツ ブロッコリー添え 減塩しょうゆ 菜の花辛子和え 竹フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ナス・玉葱) 生揚げ煮 ごま和え(モヤシ・コンジツ) うめしそフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(大根・絹揚げ) 卵ロール えびグラタン カレー風味カリフラワー添え 磯浸し(コマツナ) ふりかけ瀬戸風味 牛乳	御飯 ミソ汁(小松菜・麩) 茹ホクウインナー ケチャップパック わさび和え(ハクサイ) 海苔たまフリカ 牛乳
昼食	御飯 揚鰯おんかけ 茹ミックス野菜添え(キャベツ) 卵豆腐 オカラ和え	御飯 鰯カレー風味焼 ミックスベジタブルソテー添え 里芋・人参含煮 ピナツ和え(ホウレン草)	御飯 豚ヒレカツ イカフライ 茹ミックス野菜添え(キャベツ) レモン タルタルソース 華風和え(レタス・キュウリ) 生姜和え(インゲン)	御飯 メカジキ照焼 アスパラソテー添え 焼豚金平煮 磯和え(ハクサイ)	カレーライス 福神漬楽京漬 コールスローサラダ(キャベツ) ショア	とろろそば ヤミ(長葱) 青味添え ワサビ 厚焼卵 和風サラダ(レタス・トマト) ユカリ和え(ハクサイ)	御飯 鯖照焼 はじかみ生姜添え 切干大根煮 辛子和え(ホウレン草)	パン缶(ブルーベリー) ソフトフランス ハチミツマーガリン 鮭ムニエル ミックスベジタブルソテー添え 干草サラダ(タイン) ドレッシング和え(インゲン)
夕食	御飯 豚肩ロース焼肉 オニソテー添え 酢の物(キュウリ・ワカメ) 梅あえ(カリフラワー) 伊予柑	御飯 鶏モ照焼 ブロッコリー添え マヨネーズ 拌三絲 しその実漬 バナナ	御飯 丸ルサ味噌焼 ひじきのそぼろ煮 ゆず胡椒和え(チンゲンサイ) リンゴ	御飯 牛肉細切炒め パンクンサダ ゆかり和え(大根) みかん	御飯 赤魚生姜焼き きぬさや添え ふるふき柚子味噌か オカラ和え パイナップル	御飯 ビーフソテー デミグラスソース グラッセ添え 酢みそ和え キャベツサラダ バナナ	御飯 ホクチャップ 粉吹芋添え しぎ茄子 かぶの青ソ和え みかん	御飯 鶏モ生姜焼 茹キャベツ添え 減塩ソース 南瓜煮付 生姜和え(チンゲンサイ) オレンジ
成分	エネルギー 1874 kcal たんぱく質 70.7 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1893 kcal たんぱく質 75.0 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1844 kcal たんぱく質 68.3 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1869 kcal たんぱく質 70.9 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1886 kcal たんぱく質 72.8 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1897 kcal たんぱく質 71.8 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1828 kcal たんぱく質 75.4 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1876 kcal たんぱく質 72.6 g 食塩 8.2 g
	24日(金)	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	<div data-bbox="1723 973 2672 1754" data-label="Complex-Block"> <h3 style="text-align: center;">食事で目の健康を維持しよう!</h3> <p>みなさんこんにちは。 冬は、乾燥や寒さによって目の疲れが現れやすい季節です。 目の疲れは、肩こりや頭痛等の症状にも繋がる場合があります。 今回は、目の健康を維持する栄養素をご紹介します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>ビタミンA</b>：＜例＞緑黄色野菜(カボチャ・ニンジン)等 目の機能や健康を保つ働きがある栄養素。 網膜にある光を感じる物質「ロドプシン」を作るために不可欠。</li> <li><b>ルテイン</b>：＜例＞ブロッコリー、ほうれん草、トウモロコシ等 紫外線の活性酸素、目の網膜に存在し、網膜を守る働きをする。</li> <li><b>ビタミンB1</b>：＜例＞豚肉、サバ、玄米等 視神経を正常に維持する栄養素。疲れ目を和らげる働きがある。</li> </ul> <p>目に良い栄養素だけでなく、バランスの良い食事を心掛けることが目の健康維持や視力低下防止に繋がると言われています。様々な食品をしっかりと食べて、目の健康を維持していきましょう。 栄養管理室</p> </div>		
朝食	御飯 なめこ汁 五目巾着煮 浸し(菜の花) こんぶ抹茶フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(玉葱・モヤシ) ブレンオムレツ ケチャップパック ミックスベジタブルソテー添え ピナツ和え(ホウレン草) 海苔かつりか 牛乳	御飯 ミソ汁(カブ・長葱) フランクフルトカレーソテー 辛子和え(ナハ) 野菜フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ナス・インゲン) 生揚げ煮 浸し(白菜) 減塩のり佃煮 牛乳	御飯 ミソ汁(玉葱・油揚げ) スパイン風イクトエッグ ケチャップパック ドレッシング和え(ブロッコリー) タラコフリカ 牛乳			
昼食	御飯 牛丼風 ナムル(コマツナ) 梅あえ(カリフラワー)	御飯 鶏モ唐揚 茹ミックス野菜添え(キャベツ) 減塩しょうゆ レタスサラダ 中華風漬乱切キュウリ	御飯 鯖塩焼 茶福豆煮添え ホトそぼろ煮 オカラ和え	御飯 シルバームニエル カレーソースか添え 五目金平煮 ゆかり和え(キャベツ)	味噌ラーメン コン・ヤミ(長葱) サラダ(キュウリ・レタス) バナナ			
夕食	御飯 鯖味噌風味焼 うぐいす煮豆添え 大根シメジ人参炒煮 しその実漬 リンゴ	御飯 おでん さつま芋小倉煮 磯和え(ハクサイ) みかん	御飯 豚ヒレ焼コマシカ ブロッコリーソテー添え ナムル(コマツナ・コンジツ) アスパラドレッシング和え パイナップル	御飯 酢豚 フレンチサラダ(レタス・セロリ) ピナツ和え(ホウレン草) みかん缶	御飯 鯖チーズ焼 アスパラソテー添え かぶベコン炒煮 ゆず胡椒和え(ナハ)			
成分	エネルギー 1869 kcal たんぱく質 72.7 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1888 kcal たんぱく質 71.3 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1874 kcal たんぱく質 73.7 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1903 kcal たんぱく質 68.5 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1873 kcal たんぱく質 72.5 g 食塩 8.8 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。

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>

