

	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	
朝食	御飯 シ汁(麩・エキ・ニンジン) 炒り卵 減塩しょうゆ 磯和え(インゲン) こんぶ抹茶フカ ミルク	御飯 シ汁(ホト・玉葱) 納豆 切干含煮(シイタケ) 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 シ汁(里芋・人参) 山菜巾着煮 胡麻和え(インゲン) たらこフカ ミルク	御飯 シ汁(ナ・麩) ツオムレツ 減塩しょうゆ ユカリ和え(ハクサイ) こんぶ抹茶フカ ミルク	御飯 シ汁(トウ・ネギ) フランクフルト・野菜のカレー 山菜醤油和え(シイタケ) うめしそフカ ミルク	御飯 シ汁(ホト・白菜) 卵とじ(タネギ・ニンジン) ドレッシング和え(カリフラワー) 野菜フカ ミルク	御飯 なめこ汁(ネギ) ガンモ含煮 胡麻和え(キャベツ・ニンジン) 海苔たまフカ ミルク	御飯 シ汁(カブ・人参・麩) 銀鮭塩焼 コマツコマト・ドレッシング和え たらこフカ ミルク	御飯 シ汁(ワカメ・長葱) 納豆 切干含煮(シイタケ・ニンジン) 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	
昼食	御飯 鶏モモ香味焼 野菜ソテー添え 盛合せサラダ ゆかり和え(大根)	御飯 豚ロース生姜焼 オムレツ添え ひじき・油揚げ炒煮 辛子和え(キャベツ)	バターロール ブル・ベリ&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 茹ミックス野菜 減塩ソース かぶそぼろ煮 オクラ和風和え	御飯 鮭レモン蒸 茹アスパラ添え 減塩しょうゆ じゃが芋甘煮 浸し(ホレンソウエキ)	しめじ御飯 鶏モモ梅香焼 グラッセ 揚げ茄子生姜添え 減塩しょうゆ 茶福豆煮	日本そば ヤミ(長葱) パック七味 青味添え 天ぷら盛合(竹輪・かたが) 大根・人参炒め煮 ジョア(ストロベリー)	カレーライス 福神漬東京漬 和風サラダ(レタス・キュウリ) ハイツッル	御飯 ぶりの照焼 さつま黄金煮添え かぶ人参炒め煮 オクラ和え	
夕食	御飯 シハムニエル ミックスベジタブルソテー 減塩ソース しぎ茄子 わさび和え(チンゲンサイ) ハイツッル	御飯 カジャン味噌焼 ブロッコリー添え 減塩しょうゆ シハムニエル 生姜和え(コマツ・ニンジン) オレンジ	御飯 赤魚照焼 きぬさや添え 南瓜煮付 浸し(ホレン草) 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ソテー 中華風酢の物 ピーナツ和え(インゲン) 幸水	御飯 シハムニエル きぬさや添え 里芋人参含煮 磯和え(ブロッコリー) オレンジ	御飯 ポークチャップ 野菜ソテー(モヤシ・人参) フレンチサラダ(アスパラ) わさび和え(ハクサイ) バナナ	御飯 たらムニエル グラッセ タルト ビーフソテー 辛子和え(菜の花)	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	
成分	エネルギー 1875 kcal たんぱく質 71.3 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1861 kcal たんぱく質 71.8 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1890 kcal たんぱく質 75.5 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1857 kcal たんぱく質 68.8 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1874 kcal たんぱく質 71.2 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1876 kcal たんぱく質 74.0 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1870 kcal たんぱく質 73.3 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1908 kcal たんぱく質 72.0 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1852 kcal たんぱく質 67.8 g 食塩 7.5 g	
	25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)			
朝食	御飯 シ汁(キャベツ・玉葱) 高野豆腐野菜含煮 ピーナツ和え(ホレンソウ) 海苔かつおフカ ミルク	御飯 シ汁(里芋・人参) 卵とじ煮(半片) わさび和え(ハクサイ) こんぶ抹茶フカ ミルク	御飯 なめこ汁(トウ・ネギ) ガンモ含煮 生姜和え(コマツ・ニンジン) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 シ汁(ホト・絹竹) 炒り卵 減塩しょうゆ 浸し(白菜) たらこフカ ミルク	御飯 シ汁(カブ・長葱) 鰯かつお味 茹菜(コマツ) 胡麻和え(ナ) 減塩のり佃煮 ミルク	御飯 シ汁(大根・油揚げ) 竹輪の甘辛煮 わさび和え(チンゲンサイ) 海苔たまフカ ミルク	御飯 シ汁(絹竹・玉葱) ツオムレツ キャップパック ドレッシング和え(カリフラワー) うめしそフカ ミルク	御飯 シ汁(絹竹・玉葱) ツオムレツ キャップパック ドレッシング和え(カリフラワー) うめしそフカ ミルク		
昼食	御飯 ハヤシ レタスツサダ 梅あえ(カリフラワー)	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 揚鰯かつおかけ 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 ヤミ(長葱) 華風和え 磯浸し(菜の花) ソール(ストロベリー)	御飯 鮭照焼 きぬさや添え 牛蒡サラダ(インゲン・ニンジン) おか和え(ホレンソウ)	御飯 鶏モモチキ焼 ミックスベジタブルソテー レタスツサダ 辛子和え(ナ)			
夕食	御飯 カジャン焼 アスパラ・ターター添え 南瓜煮付 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 ミックスベジタブルソテー 拌三絲(ハルサメ・モヤシ) ドレッシング和え(カリフラワー) 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) ハイツッル	御飯 いなだキノコ・ターソースアンカ 酢の物(モヤシ・キュウリ) 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 鯖塩焼 おろし 減塩しょうゆ 卵の花炒り 胡麻和え(インゲン) みかん缶			
成分	エネルギー 1841 kcal たんぱく質 71.7 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1875 kcal たんぱく質 72.0 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1909 kcal たんぱく質 69.4 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1882 kcal たんぱく質 70.0 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1848 kcal たんぱく質 75.4 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1835 kcal たんぱく質 75.3 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1857 kcal たんぱく質 69.5 g 食塩 7.1 g			

熱中症対策 ②

皆さんこんにちは。
暑い日は食欲も落ちているのでのごしが良く
食べやすいどんやぞうめん等で、食事が糖質に
偏りがちです。熱中症予防のために不足しがちな
栄養素に着目してみましょう。
今回は熱中症対策に大切な栄養素をご紹介します。

① ビタミンB1
ビタミンB1は糖質をエネルギーに変える時に必要な栄養素です。
豚肉や大豆製品に多く含まれています。

② カリウム
汗をかくとナトリウムと一緒にカリウムも失われてしまいます。
キュウリやナス、バナナ等の夏野菜と果物に多く含まれています。

③ クエン酸
疲労回復や、ミネラルの吸収を助ける働きがあります。
レモンなどの柑橘類に多く含まれています。
また柑橘類にはストレス軽減作用のある
ビタミンCも含まれているのでおすすめです。

偏りのない食事で残暑を乗り切りましょう。
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。

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。

