

	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)	
朝食	御飯 なめこ汁(トウモロコシ・玉葱) 目玉焼き 減塩しょうゆ ピーナツ和え(ハクサイ) あみ佃煮 ミルク	御飯 ミソ汁(ワカメ・玉葱) 生揚げ煮 わさび和(ナス) うめしそフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ホトトギス・油揚げ・絹揚げ) 竹輪の甘辛煮 磯浸し(ハクサイ) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(大根・長葱) ブレンオムレツ 減塩しょうゆ ゆず胡椒和え(ハクサイ) たらこフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(シメジ・人参・麩) 納豆 切干炒め煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 ミソ汁(ナス・玉葱) 炒り卵 ケチャップパック 辛子和え(インゲン) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 ミソ汁(ホトトギス・ワカメ) 五目巾着袋 磯浸し(モヤシ) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(大根・インゲン) 鯛かつお味 きぬさや添え 煮浸(コマツナ・シメジ) 海苔たまフリカ ミルク	御飯 なめこ汁(ホトトギス) がんこ煮 浸し(ハクサイ・ニンジン) たらこフリカ ミルク	
昼食	御飯 ハヤシ 和風サラダ(レタス・トマト) ゆかり和え バナナ	焼そば 蒸カニシューマイ 減塩しょうゆ 酢物(胡瓜・かぶ)	エビピラフ レタスサラダ ホレン草コンソメ煮 ヤクルト	御飯 ぶり塩焼 いんげんソテー添え 炒り豆腐 生姜和え(チンゲンサイ)	スパゲティミートソース 鮭サラダ(キャベツ・キュウリ) ドレッシング和え(ブロッコリー)	御飯 鱈山椒焼 茶福豆煮 大根人参シイタケ炒煮 浸し(コマツナ)	栗ごはん マジキ生姜焼 がり漬 卵の花炒り 浸し(ホレンソウ・エノキ) みかん	御飯 あじフライ えびフライ ブロッコリー添え タルタルソース 酢物(胡瓜・ワカメ) 生姜和え(チンゲンサイ)	カレーうどん ヤミ(長葱) 盛合せサラダ(レタス・トマト) ジョア(ストロベリー)	
夕食	御飯 赤魚照焼 インゲンソテー 卵の花炒り 磯浸し(コマツナ・シメジ)	御飯 マジキカレーソテー ミックスベジタブルソテー 里芋そぼろ煮 オクラ和え 柿	御飯 牛肉細切炒め 金平煮 辛子和え(キャベツ) オレンジ	御飯 鶏モモチキ焼 グラッセ 和風サラダ(モヤシ・キュウリ) 梅あえ(カリフラワー) バナナ	御飯 鯖カレー風味焼 オクラ添え 肉じゃが甘辛煮 胡麻和え(ホレンソウ) オレンジ	御飯 鶏モモ マタリソースか チンゲンサイソテー添え 和風サラダ(茹キャベツ) ゆかり和え(かぶ) リンゴ(ふじ)	御飯 豚ヒレパプリカ風味焼 ミックスベジタブルソテー シルバースラタ オクラ和え	御飯 麻婆豆腐 大根人参シイタケ炒煮 辛子和え(ナハ) リンゴ(ふじ)	御飯 鮭バター焼 茹ミックス野菜(キャベツ) 減塩しょうゆ 白和え 梅あえ(かぶ) バナナ	
成分	エネルギー 1847 kcal タンパク質 69.5 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1891 kcal タンパク質 76.3 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1879 kcal タンパク質 68.4 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1860 kcal タンパク質 72.8 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1850 kcal タンパク質 68.9 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1827 kcal タンパク質 69.0 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1878 kcal タンパク質 73.3 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1876 kcal タンパク質 70.3 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1858 kcal タンパク質 72.2 g 食塩 7.9 g	
	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31日(火)			
朝食	御飯 ミソ汁(ワカメ・玉葱) 目玉焼き 減塩しょうゆ ピーナツ和え(インゲン) 海苔かオフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ホレンソウ・油揚げ) 竹輪の甘辛煮 わさび和(モヤシ・コマツナ) 野菜フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(キャベツ・シメジ) 卵とじ煮(半片) 生姜和え(ナス) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(かぶ・長葱) 銀鮭塩焼 ごま和え(チンゲンサイ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 ミソ汁(トウモロコシ・ワカメ) ツナオムレツ 減塩しょうゆ 辛子和え(インゲン) 海苔たまフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ナス・麩) 茹ホトトギス ケチャップパック ドレッシング和え(ブロッコリー) たらこフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(里芋・玉葱) 生揚げ煮 磯和え(コマツナ・エノキ) 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 ミソ汁(里芋・玉葱) 生揚げ煮 磯和え(コマツナ・エノキ) 焼のり 減塩しょうゆ ミルク		
昼食	バターロール リンゴ&マーガリン チキンニエル グラッセ レタスサラダ 小松菜ソテー	菜めし いなだ照焼 がり漬 パンプキンサラダ ゆず胡椒和え(チンゲンサイ)	御飯 揚鱈和シかけ オクラ添え 牛蒡サラダ ゆかり和え(ハクサイ)	御飯 鶏モモ香味焼 野菜ソテー添え 切干大根煮 磯浸し(コマツナ・ハクサイ)	御飯 ビーフソテー ドミグラスソース カリフラワー添え かぶ人参パプリカ炒煮 ピーナツ和え(キャベツ)	御飯 しめじ御飯 かじきステーキ風 きぬさや添え 鶏ごぼろ炒煮 ゆかり和え(大根)	御飯 とろろそば ヤミ(長葱) ワサビ 厚焼卵 山菜醤油和え(シメジ) バナナ			
夕食	御飯 メルサ味噌焼 大学芋添え キャベツ干ヒソテー オクラ和風和え 柿	御飯 八宝菜 湯豆腐 減塩しょうゆ もみ漬(キュウリ・かぶ) オレンジ	御飯 ホークチャップ ブロッコリーソテー添え アヒル煮・ホトトギス炒煮 しその実漬 リンゴ(ふじ)	御飯 揚げたらりソースかけ 和風サラダ(レタス・トマト) 梅あえ(キュウリ) バナナ	御飯 本鱈生姜焼 がり漬 大根そぼろ煮 浸し(ホレンソウ) みかん	御飯 豚肩ロース焼肉 チンゲンサイソテー添え 卵の花炒り オクラ和え 柿	御飯 シルバームニエル 茹アスパラ添え タルタルソース コールスローサラダ(キャベツ・ハム) ゆず胡椒和え(チンゲンサイ)			
成分	エネルギー 1867 kcal タンパク質 73.8 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1881 kcal タンパク質 70.2 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1875 kcal タンパク質 69.8 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1844 kcal タンパク質 68.7 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1862 kcal タンパク質 71.7 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1873 kcal タンパク質 73.2 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1839 kcal タンパク質 68.9 g 食塩 8.4 g			

## 秋の食欲対策

皆さんこんにちは。  
この時期は「**食欲の秋**」や「**味覚の秋**」  
と呼ばれるように様々な食材が旬を迎えます。  
また、食欲も増してくるため、つい食べ過ぎて  
しまう方も多いのではないのでしょうか？  
今回はそんな**食欲をコントロール**するポイントを  
ご紹介致します。

**ポイント①食物繊維を多く含むものから食べる**  
野菜やきのこ類などの食物繊維の多いものから  
食べることで、満足感を得やすく、食欲の抑制に  
繋がります。また、血糖の急激な上昇を  
抑えるため糖尿病の予防にも繋がります。

**ポイント②良く噛んでゆっくり食べる**  
良く噛むことで満腹中枢を刺激し、  
食欲抑制に繋がります。  
また素材の味を味わうことができ、薄味でも満足感  
を得られるため、高血圧の予防にも繋がります。  
1口に付き30回以上噛むことを目安にしましょう。

適度な食事で食べ過ぎに注意しましょう。 栄養管理室

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。

