

	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
朝食	御飯 ミソ汁(わか・玉葱) 茹ホークウインナー ケチャップパック 浸し(菜の花) うめびしお ミルク	御飯 ミソ汁(麩・エキ・ニンジン) 竹輪の甘辛煮 生姜和え(キャベツ) 鯛みそ ミルク	御飯 なめこ汁(とう・袴) 温泉卵 減塩しょうゆ 小松菜ソテー こんぶ抹茶フカ ミルク	御飯 ミソ汁(ホ・ト・白菜) 納豆 切干炒め煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 ミソ汁(小松菜・麩) 目玉焼き 減塩しょうゆ 胡麻和え(インゲン) たらこフカ ミルク	御飯 ミソ汁(ホ・ト・玉葱) がん含煮 ゆず胡椒和え(ハウサイ) うめしそフカ ミルク	御飯 ミソ汁(とう・わか) 茹ホークウインナー ケチャップパック おかか和え(コマツ) 海苔かつおか ミルク	御飯 ミソ汁(ホレンソウ・油揚げ) 目玉焼き 減塩しょうゆ 生姜和え(インゲン) 減塩のり佃煮 ミルク	御飯 ミソ汁(ホ・ト・玉葱) 高野豆腐野菜含煮 ゆず胡椒和え(菜の花) ふりかけ瀬戸風味 ミルク
昼食	御飯 ハンバーグ ドミグラスソース 茹アスパラ添え ツナサラダ(レタス・キュウリ) 磯浸し(モヤシ) シヨア(ストロベリー)	御飯 牛丼風 かぶ人参含煮 辛子和え(ホレンソウ) みかん	御飯 鮭ムニエル 茹ミックス野菜 レモン 減塩ソース マカロニケチャップ煮 梅あえ(カリフラワー)	カレーライス 福神漬楽京漬 青じそ大根サラダ 牧場の朝 いちご	味噌ラーメン コーン 盛合せサラダ(キュウリ・トマト)	レズンロール マーメイド&マーガリン 鶏モモピカタ ミックスベジタブルソテー ケチャップパック コールスローサラダ(キャベツ) ホレンソウ洋風和え	御飯 鶏モモチリ焼 アスパラソテー添え ひじき・油揚げ炒煮 わさび和え(モヤシ・ナス)	御飯 豚肉立田揚 茹ミックス野菜(キャベツ・ニンジン) マヨネーズ 拌三絲(ハルメ・モヤシ) しば漬け	御飯 シルバークロケット焼 ミックスベジタブルソテー マカロニサラダ(キュウリ・ハム) 胡麻和え(コマツ)
夕食	御飯 めかじき生姜焼 オクラ添え さつま芋小倉煮 浸し(茄子) バナナ	御飯 ぶり大根 里芋そぼろ煮 しば漬け	御飯 肉団子野菜甘酢煮 白和え ゆず胡椒和え(ハウサイ) リンゴ(ふじ)	御飯 赤魚照焼 きぬさや添え 野菜炒め 生姜和え(チンゲンサイ) みかん	御飯 鯖生姜焼 ブロッコリー添え 南瓜煮付 ピーナッツ和え(ナス) バナナ	御飯 鯖塩焼 オクラ添え ふろふき大根 野沢菜漬 リンゴ(ふじ)	御飯 おでん ビーフソテー ドレッシング和え(チンゲンサイ) オレンジ	御飯 鮭照焼 おろし 減塩しょうゆ しぎ茄子 磯和え(ハウサイ) バナナ	御飯 干草焼 きぬさや添え 大根金平風煮 オクラ和え パイナップル
成分	エネルギー 1932 kcal たんぱく質 73.9 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1827 kcal たんぱく質 70.8 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1851 kcal たんぱく質 74.8 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1882 kcal たんぱく質 69.2 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1808 kcal たんぱく質 69.8 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1857 kcal たんぱく質 75.2 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1841 kcal たんぱく質 75.0 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1818 kcal たんぱく質 67.9 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1825 kcal たんぱく質 70.2 g 食塩 7.0 g

	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
朝食	御飯 ミソ汁(白菜・人参) 五目巾着袋 おかか和え(インゲン) 野菜フカ ミルク	御飯 ミソ汁(麩・長葱) ツナムツ 減塩しょうゆ わさび和え(ナス) たらこフカ ミルク	御飯 ミソ汁(大根・絹竹) 納豆 小松菜ソテー 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 ミソ汁(わか・玉葱) フランクフルト・ヤサイ炒め ごま和え(チンゲンサイ) 海苔かつおか ミルク	御飯 なめこ汁(とう・ナメコ) 卵とじ煮 磯浸し(キャベツ・わか) こんぶ抹茶フカ ミルク	御飯 ミソ汁(ナス・長葱) 生揚げ含煮 浸し(菜の花) 海苔たまフカ ミルク
昼食	御飯 ムニエル ブロッコリー添え 減塩ソース ハンバーグ 辛子和え(キャベツ) みかん	御飯 鶏モモ生姜焼 大学芋添え 盛合せサラダ(キュウリ・トマト) 磯浸し(モヤシ)	カレーうどん ヤキ(長葱) 青味添 蒲鉾白 コールスローサラダ(キャベツ)	御飯 鶏モモ肉ソース焼 野菜ソテー添え さつま芋小倉煮 生姜和え(インゲン)	菜めし いなだつけ焼 はじかみ生姜 茄子人参玉葱炒煮 わさび和え(モヤシ)	御飯 シルバークロケット和風キノコソウカ レタス・トマトサラダ オクラ和え アップルジュース
夕食	御飯 牛モモ焼肉 オニソテー添え かぶ人参そぼろ煮 ゆかり和え(大根)	御飯 鱈味噌焼 インゲンソテー添え 卵の花炒り 梅あえ(カリフラワー) オレンジ	御飯 揚鰯おかけ 金平煮(レンコン) ゆず胡椒和え(ハウサイ) バナナ	御飯 アジ・梅香焼き きぬさや添え 卵豆腐 オクラ和え リンゴ(ふじ)	御飯 ハンバーグ ドミグラスソース ブロッコリー添え ツナサラダ 浸し(コマツ・ニンジン) みかん	御飯 豚ロース焼コマツカ オニソテー添え 里芋人参含煮 ゆかり和え(かぶ) パイナップル
成分	エネルギー 1859 kcal たんぱく質 69.4 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1880 kcal たんぱく質 74.8 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1893 kcal たんぱく質 70.8 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1862 kcal たんぱく質 71.1 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1810 kcal たんぱく質 71.6 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1842 kcal たんぱく質 71.0 g 食塩 7.4 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。



## インフルエンザに 負けな体作り

皆さんこんにちは。  
より一層寒さが増してきましたが、体調など崩されていませんか？  
今年は例年よりも早くインフルエンザが流行しています。  
感染症は予防が肝心です。免疫力を付けるために  
必要な栄養素をまとめてみました。

**①たんぱく質**  
たんぱく質は、筋肉や免疫物質の材料となるため不足すると体力や免疫機能の低下に繋がります。  
肉・魚・大豆製品・卵などに多く含まれており、1食あたり片手に乗る程度(約100g)が目安になります。

**②ビタミンA**  
ビタミンAは皮膚や目の粘膜を健康に保ち、抵抗力を強める働きがあるため、感染症予防に繋がります。  
人参やほうれん草などの緑黄色野菜に多く含まれています。  
緑黄色野菜は1日約120g(小鉢2皿程度)を目安に摂りましょう。

食事の手洗い・うがいも忘れずに行いましょう。 栄養管理室