

	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
朝食	御飯 ミソ汁(大根・絹竹・ワカメ) 生揚げ煮 オクラ和風和え 海苔たまりか ミルク	御飯 ミソ汁(杓レンソウ・人参) 茹ホクウインナー ケチャップパック 生姜和え(インゲン) 野菜フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ナス・麩) ガソ含煮 わさび和え(ハクサイ) たらこフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(大根・油揚) 竹輪の甘辛煮 生姜和え(杓レンソウ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 ミソ汁(ワカメ・玉葱) 五目巾着袋 胡麻和え(キャベツ・ニンジン) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・長葱) 銀鮭塩焼 磯浸し(コマツナ・ニンジン) 海苔かつおフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ナス・インゲン) 茹ホクウインナー ケチャップパック カリフラワー・人参玉葱煮 海苔たまりか ミルク	御飯 ミソ汁(小松菜・油揚) 山菜入巾着煮 わさび和え(ハクサイ) 減塩のり佃煮 ミルク	御飯 なめこ汁(萩) プレーンオムレツ 減塩しょうゆゆ ピーナツ和え(インゲン) ふりかけ瀬戸風味 ミルク
昼食	御飯 鶏モチース焼 ブロッコリーソテー添え 野菜サラダ ユカリ和え(ハクサイ) バナナ	菜めし 鮭塩焼 茶福豆煮 野菜炒め 磯和え(コマツナ・エノキ)	御飯 豚ロースゴマ香味焼 チンゲンサイソテー添え 酢の物(モズク・キュウリ) しその実漬	御飯 チキンカレー グラッセ ケチャップパック 華風炒め 浸し(菜の花)	御飯 シルバー・南部焼 ふき煮添え 筑前煮(鶏・牛蒡・レンコン) か和え(シメジ・ナス) バナナ	五目アツカ焼きそば 中華風酢の物 ジョア(ストロベリー)	御飯 酢豚 和風サラダ(レタス・トマト) オクラ和風和え	御飯 鶏モ唐揚 ブロッコリー添え レモン 酢味噌和え 浸し(杓レンソウ)	御飯 カレーライス 福神漬楽京漬 中華サラダ(レタス・キュウリ) ヨーグルト(イチゴ)
夕食	御飯 鯖の味噌煮 付合わせ(針生姜) 南瓜煮付 辛子和え(菜の花)	御飯 すき焼風煮 拌三絲 お浸し(カリフラワー) オレンジ	御飯 ぶりの照焼 がり漬 里芋そぼろ煮 オクラか和え パインアップル	御飯 揚鰯おっかけ ナムル(コマツナ・エノキ・ニンジン) 梅あえ(かぶ) 甘夏柑	御飯 豚肩ロース生姜焼 ブロッコリーソテー添え フレンチサラダ(レタス・キュウリ) ゆず胡椒和え(ハクサイ)	御飯 鱈カレー風味焼 ミックスベジタブルソテー ポテトサラダ 浸し(菜の花) オレンジ	御飯 メカジキ味噌焼 茹そら豆添え 切干大根煮 生姜和え(モヤシ・絹竹) アンデスメロン	御飯 シルバー・キノコバターソースアツカ キャベツ干エビソテー 梅あえ(キュウリ) バナナ	御飯 メルルサ照焼 がり漬 卵の花炒り 磯浸し(コマツナ・シメジ) パインアップル
成分	エネルギー 1826 kcal たんぱく質 68.6 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1891 kcal たんぱく質 70.4 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1862 kcal たんぱく質 69.5 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1862 kcal たんぱく質 72.6 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1853 kcal たんぱく質 67.8 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1917 kcal たんぱく質 78.4 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1849 kcal たんぱく質 69.3 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1869 kcal たんぱく質 72.7 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1854 kcal たんぱく質 67.4 g 食塩 9.7 g
	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)		
朝食	御飯 ミソ汁(カブ・人参) 高野豆腐卵とじ 胡麻和え(ブロッコリー) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(里芋・長葱) 竹輪の甘辛煮 生姜和え(杓レンソウ) 野菜フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(トウモロコシ・ワカメ) ツナオムレツ 減塩しょうゆゆ ゆず胡椒和え(ハクサイ) 海苔かつおフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ホトトギス・白菜) ガソ含煮 茄子浸し 海苔たまりか ミルク	御飯 ミソ汁(麩・長葱) 炒り卵 ケチャップパック 辛子和え(ブロッコリー) たらこフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・人参) 納豆 茄子・人参炒め煮 焼のり 減塩しょうゆゆ ミルク	御飯 ミソ汁(里芋・玉葱) プレーンオムレツ 減塩しょうゆゆ わさび和え(ハクサイ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク		
昼食	わかめごはん 鶏モ蕎麦焼 チンゲン菜添え 減塩しょうゆゆ マカロニサラダ 野沢菜漬	御飯 揚たらきソースかけ いんげん添え ふき含め煮 辛子和え(キャベツ)	御飯 かじき山椒焼 きぬさや添え 南瓜そぼろあんかけ 梅あえ(カリフラワー)	きつねそば ヤミ(長葱) パック七味 蒲鉾白 ナムル(モヤシ・杓レンソウ) バナナ	御飯 鶏モ肉ソース焼 グラッセ 大根・サツマ揚煮付 しその実漬	御飯 シルバー照焼 さつま黄金煮添え 野菜炒め おか和え(杓レンソウ)	御飯 麻婆豆腐 中華風サラダ 梅あえ(カリフラワー)		
夕食	御飯 鮭ムニエル アスパラガーステー添え じゃが芋甘辛煮 わさび和え(ナス) 甘夏柑	御飯 豚モ生姜焼 オニオンソテー添え レタスツナサラダ 浸し(菜の花) アンデスメロン	御飯 牛井風 酢物 オクラか和え オレンジ	御飯 ビーフソテー トミガラソース ミックスベジタブルソテー 金平煮 ゆず胡椒和え(ナハタ)	御飯 赤魚空揚げ野菜アツカ シメジ・ワカメサラダ ピーナツ和え(インゲン) パインアップル	御飯 豚ヒレソテー カレーソースかけ チンゲンサイソテー添え レタスツナサラダ 磯和え(コマツナ) アンデスメロン	御飯 鯖おろし煮かけ 生揚げ・玉葱・人参煮 山菜醤油和え バナナ		
成分	エネルギー 1871 kcal たんぱく質 77.7 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1830 kcal たんぱく質 69.6 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1859 kcal たんぱく質 69.6 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1879 kcal たんぱく質 74.7 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1854 kcal たんぱく質 72.0 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1858 kcal たんぱく質 71.2 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1894 kcal たんぱく質 68.2 g 食塩 8.6 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。



食物繊維を摂ろう①

皆さんこんにちは。
食物繊維は便秘解消の栄養素として知られていますが、他にも健康に役立つ働きがあります。
水溶性と不溶性の2種類に分かれており、それぞれの特徴についてお伝えします。

水溶性食物繊維の働き

- ・食後の血糖値の急激な上昇を抑える。
- ・余分なコレステロールやナトリウムを排出する。

多く含まれる食材

野菜類・海藻類・果物など



不溶性食物繊維の働き

- ・便の量を増やし、大腸を刺激して排便を促す。
- ・腸の有害物質を吸着し体外に排出する。

多く含まれる食材

穀類・野菜類・キノコ類・大豆製品・イモ類など



次回は摂取する際のポイント等をお伝えします。
栄養管理室