

	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
朝食	御飯 ミソ汁(ホト・玉葱) 納豆 大根金平風煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 ミソ汁(トウ・袷) 厚焼卵 生姜和え(インゲン) たらこフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(絹サ・玉葱) ガト含煮 磯和え(チゲンサイ) うめしそフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(大根・油揚) 茹ホーウインナー ケチャップパック 浸し(ホレンソウ) 海苔たまフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ハクサイ・麩) 高野豆腐野菜含煮 わさび和え(コマツ・エノキ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 ミソ汁(里芋・人参) 五目巾着袋 辛子和え(チゲンサイ) 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 ミソ汁(トウ・ワケメ) 卵とじ煮(半片) 生姜和え(キャベツ) 海苔かつフリカ ミルク	御飯 なめこ汁(袷) 生揚含煮 わさび和え(ハクサイ) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ホレンソウ・麩) プレーンオムレツ 減塩しょうゆ ピーナツ和え(インゲン) たらこフリカ ミルク
昼食	胚芽ロール ハチミツ&マーガリン チキンニエル 粉吹芋添え ケチャップパック コールスローサラダ コーンポタージュ	御飯 鶏モモ焼肉風 ブロッコリー添え レタスサラダ か和え(モヤシ)	御飯 めかじき生姜焼 アスパラ添え 大根そぼろ煮 胡麻和え(コマツ・ニンジン) バナナ	御飯 シルバークノハターソースアツカ 中華サラダ オクラ和風和え	御飯 ビーフカレー 福神漬楽京漬 野菜サラダ アップルジュース	そうめん ヤミ(長葱) 青味添 天ぷら(トリ・鯖・キャベツ・マヨ) 茄子かか煮	御飯 鮭ムニエル アスパラ添え 大根・サツマ揚煮付 和風和え(モヤシ)	チャーハン 焼餃子 減塩しょうゆ コールスローサラダ ハイツアップル	御飯 赤魚照焼 きぬさや添え しぎ茄子 磯浸し(コマツ) バナナ
夕食	御飯 赤魚生姜焼き チゲンサイ添え ぜんまい・白滝煮 枝豆 オレンジ	御飯 鯖塩焼 がり漬 南瓜小倉煮 わさび和え(ホレンソウ) 幸水	御飯 牛井風 拌三絲 梅あえ(かぶ)	御飯 松風焼 インゲン添え 蒸茄子・生揚ソミソカ ピーナツ和え(キャベツ) ハイツアップル	御飯 鯖照焼 がり漬 かぶ豚コマ煮 ドレッシング和え デラウエア	御飯 シルバーク味噌焼 きぬさや添え 卵豆腐 胡麻和え(インゲン) バナナ	御飯 豚ロースツアブ風 茹チゲン菜添え マカロニサラダ(キュウリ・ニンジン) 磯浸し(コマツ) オレンジ	御飯 鯿の南蛮漬 ひじき・油揚炒煮 ゆず胡椒和え(ナハナ)	御飯 鶏モモ山椒焼 ブロッコリー添え ホトサラダ(ハム・キュウリ) 梅あえ(キュウリ)
成分	エネルギー 1842 kcal たんぱく質 75.3 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1875 kcal たんぱく質 69.6 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1863 kcal たんぱく質 67.8 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1822 kcal たんぱく質 78.0 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1916 kcal たんぱく質 67.3 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1842 kcal たんぱく質 69.6 g 食塩 10.3 g	エネルギー 1825 kcal たんぱく質 71.6 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1869 kcal たんぱく質 71.1 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1809 kcal たんぱく質 72.5 g 食塩 7.6 g

	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	
朝食	御飯 ミソ汁(小松菜・玉葱) 竹輪の甘辛煮 ゆず胡椒和え(ハクサイ) 海苔たまフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(大根・油揚・インゲン) ガト含煮 オクラか和え 野菜フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ワケメ・キャベツ) ツナオムレツ ケチャップパック ドレッシング和え(カリフラワー) 海苔かつフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(トウ・袷) 銀鮭塩焼 ピーナツ和え(コマツ) 海苔たまフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(麩・エノキ・ニンジン) 炒り卵 減塩しょうゆ 磯和(冷インゲン) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ホト・玉葱) 納豆 切干含煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 ミソ汁(ホト・玉葱) 納豆 切干含煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク
昼食	御飯 牛モモ焼肉 茹野菜添え 減塩しょうゆ 中華風サラダ ゆかり和え(チゲンサイ)	御飯 鶏モモ唐揚 茹ミックス野菜 ノンオイル減塩ごま フレンチサラダ(レタス・キュウリ) 辛子和え(ホレンソウ)	御飯 本鯖生姜焼 茶福豆煮 金平煮(レンコン) 胡麻和え(白菜)	冷し中華 茹トウモロコシ 浸し(ホレンソウ)	御飯 鶏モモ 香味焼 野菜添え 盛合せサラダ(レタス・トマト) ゆかり和え(大根)	御飯 豚ロース生姜焼 オムソ添え ひじき・油揚炒煮 辛子和え(キャベツ)	御飯 豚ロース生姜焼 オムソ添え ひじき・油揚炒煮 辛子和え(キャベツ)
夕食	御飯 鯖の味噌煮 付合わせ(針生姜) かぶそぼろ煮 わさび和え(キャベツ) すいか	御飯 ぶりの照焼 きぬさや添え 冬瓜水晶煮 ピーナツ和え(ナス・エノキ) 幸水	御飯 豚ヒレ添え 和風キノコあん マカロニサラダ 生姜和え(チゲンサイ) オレンジ	御飯 ビーフソテー ドミグラスソース 茹アスパラ添え 大根人参ソテー炒煮 辛子和え(ハクサイ) バナナ	御飯 シルバークムニエル ミックスベジタブル添え 減塩ソース しぎ茄子 わさび和え(チゲンサイ) ハイツアップル	御飯 メカジ味噌焼 ブロッコリー添え 減塩しょうゆ シルバークサラダ 生姜和え(コマツ・ニンジン) オレンジ	御飯 メカジ味噌焼 ブロッコリー添え 減塩しょうゆ シルバークサラダ 生姜和え(コマツ・ニンジン) オレンジ
成分	エネルギー 1855 kcal たんぱく質 68.9 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1857 kcal たんぱく質 74.3 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1903 kcal たんぱく質 72.6 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1920 kcal たんぱく質 72.5 g 食塩 10.0 g	エネルギー 1889 kcal たんぱく質 72.7 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1847 kcal たんぱく質 71.3 g 食塩 7.7 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。



☀️ 夏バテに注意

皆さんこんにちは。
真夏日が続いていますが、体調など崩されていませんか？
今回は「夏バテ」予防のポイントについてお伝えします。

① 偏りの無い食事を心がける
夏は手軽に食べられるうどんやそうめん等で糖質に偏りがちです。**主菜(肉・魚・卵・大豆製品)**や**副菜(野菜・海藻類・キノコ類)**も取り入れ、たんぱく質、ビタミン等の不足が無い様にしましょう。

② 冷たいものを食べすぎない
暑い日は特に冷たい飲物や食べ物が美味しく感じます。しかし、食べすぎると胃腸が冷え逆に**食欲が低下**してしまいます。適度に暖かい物も取り入れましょう。

③ 食欲が無いときの工夫
香辛料(コショウ・カレー粉など)や**香味野菜**※は胃液の分泌を促進させ食欲増進に繋がります。また、**お酢**や**レモン**等でさっぱりとした味付けにするのもおすすめです。
※みょうが・しょうが・大葉・セロリ・ニンニクなど

栄養管理室