

	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)			
朝 食	御飯 ミソ汁(大根・芋) ツナオムレツ ブロッコリー添 ユカリ和(ハクサイ) こんぶ抹茶わか 牛 乳	御飯 ミソ汁(豆腐・玉葱) 鯛かつお味 胡麻和え(コマツ) 海苔たまフリカ 牛 乳	御飯 ミソ汁(大根・長葱) ベコンエッグ 減塩しょうゆ ゆかり和え(カブ) ふりかけ瀬戸風味 牛 乳	御飯 ミソ汁(インゲン・フ) 銀鮭塩焼 浸し(チンゲンサイ) 海苔かつおフリカ 牛 乳	御飯 ミソ汁(里芋・玉葱) 温泉卵 和風和え(モヤシ) たらこフリカ 牛 乳	御飯 ミソ汁(トウ・ワカメ) 茹ホーウィンナー アスパラ添 茄子浸し 野菜フリカ 牛 乳	御飯 ミソ汁(大根・芋・ワカメ) 生揚げ煮 わか和風和え 海苔たまフリカ 牛 乳	御飯 ミソ汁(ホトトギス・揚・芋) 目玉焼き ミックスベジタブル添 減塩しょうゆ ワサビ和(ハクサイ・ミツバ) 鯛みそ 牛 乳	御飯 ミソ汁(シメジ・玉葱) 納豆 車麩煮 焼のり 減塩しょうゆ 牛 乳			
昼 食	五目ラーメン ヤミ(長葱) 盛合せサラダ(レタス) シヨウ 	御飯 えび・あじフライ 茹ミックス野菜(キャベツ) 減塩ソース 吹き寄せ煮 白菜漬	御飯 チキンニル デミグラスソース(キノコ) ブロッコリー添 盛合せサラダ(レタス) しその実漬 バナナ	御飯 豚肉立田揚 茹ミックス野菜(キャベツ) ノンオイルササゲドレッシング 和風フレンチ(ハクサイ) しその実漬 わさび和え(ナス・ニラ)	ビーフカレーライス サラダ(キャベツ・キュウリ) 福神漬楽京漬 パインアップル	御飯 赤魚生姜焼き しし唐添 金平煮 白菜柚子香和え 野菜ジュース	芽芽ロール ハチミツ&マーガリン 鶏モトマト煮 コールスローサラダ(キャベツ) コンボータージュース 	御飯 ミルクサムエールソースかけ いんげん添 和風サラダ(茹キャベツ) ごま和え(チンゲンサイ) みかん 	けんちんそば パック七味 ヤミ(長葱) 青味添 厚焼卵 ソール			
夕 食	御飯 はまち生姜焼き がり漬 卵の花炒り おろし和 柿	御飯 ホーケチャップ ミックスベジタブル添 拌三絲(ハルサメ・キュウリ) 生姜和え(インゲン) パインアップル	御飯 かじき照焼 うぐいす煮豆 さつま芋小倉煮 ナムル(ネーブル・エキ)	御飯 おでん 和風サラダ(レタス・トマト) ピーナツ和え(コマツ) オレンジ	御飯 鯖味噌焼 きぬさや添 里芋人参そば煮 梅あえ(かりたろ)	御飯 酢豚 レタスサラダ ごま和え(モヤシ) 柿	御飯 鯖照焼 はじかみ生姜 南瓜煮付 辛子和え(菜の花) リンゴ	御飯 鶏モトチズ焼 ブロッコリー添 マヨネーズ 切干炒め煮 磯浸し(ホウレンソウ・シメジ)	御飯 豚おろし煮かけ きぬさや添 ホトトギス揚煮 浸し(モヤシ・ニラ) バナナ			
成 分	エネルギー 1855 kcal たんぱく質 71.7 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1875 kcal たんぱく質 69.6 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1897 kcal たんぱく質 71.1 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1805 kcal たんぱく質 72.0 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1871 kcal たんぱく質 69.3 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1872 kcal たんぱく質 71.5 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1882 kcal たんぱく質 74.2 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1835 kcal たんぱく質 71.8 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1821 kcal たんぱく質 72.7 g 食塩 7.5 g			
	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)	<div style="border: 2px solid green; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> <h3>風邪は予防が大切③</h3> <p>～バランスの良い食事について～</p> <p>皆さんこんにちは！今回は風邪予防の中の1つ、「バランスの良い食事(主食・主菜)」についてお話ししました。今回は副菜・免疫力UP食材についてまとめました。</p> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p><b>副菜: ビタミン・ミネラル・食物繊維(野菜・きのこ類・海藻類)</b></p> <p>野菜に含まれるビタミン・ミネラルは、体の調子を整える。緑黄色野菜には抗酸化作用があり抵抗力強化につながる。腸には免疫細胞の約7割が集まる。食物繊維はその腸内バランスを整え、免疫力を高める。</p> </div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p><b>★免疫力up食材★</b></p> <p>発酵食品(納豆・みそ・ヨーグルト・キムチ等)は腸内バランスを整える。ヨーグルトに含まれる乳酸菌やビフィズス菌はオリゴ糖を餌に善玉菌を増やし、腸内環境が整うと腸内の免疫細胞が活性化し免疫力が高まる。</p> </div> <p>ウイルスに対する抵抗力は食事で作られます！風邪を引かないようにバランスの良い食事を心がけましょう。次回: 選択メニューに新しいパンが登場！栄養管理室</p> </div>					
朝 食	御飯 ミソ汁(ワカメ) 卵とじ煮(半片) 胡麻和(ナス) ふりかけ瀬戸風味 牛 乳	御飯 ミソ汁(里芋・玉葱) がんじ煮(半片) ピーナツ和え(キャベツ) 減塩のり佃 牛 乳	御飯 ミソ汁(トウ・柿) ブレンオムレツ 減塩しょうゆ 磯和え(ハクサイ) こんぶ抹茶わか 牛 乳	御飯 ミソ汁(玉葱・油揚) 竹輪の甘辛煮 わさび和え(チンゲンサイ) わかフリカ 牛 乳	御飯 ミソ汁(ハクサイ・フ) 納豆 切干炒め煮 焼のり 減塩しょうゆ 牛 乳	御飯 ミソ汁(ホトトギス・インゲン・シメジ) 五目巾着 磯浸し(菜の花) 野菜フリカ 牛 乳						
昼 食	かやく御飯 シルバー照焼 ホイルしし唐 コールスローサラダ(キャベツ) 生姜和え(白菜) 	御飯 わかさぎ南蛮漬 オクラ添 卵豆腐 浅漬(カブ・キュウリ)	御飯 お弁当 みかん 	御飯 はまち照焼 きぬさや添 白和え(ネーブル) 生姜和え(白菜)	御飯 鶏モト唐揚 ブロッコリー・レモン添 ノンオイル青じそドレッシング 和風サラダ(キャベツ) おろし和 バナナ	うどん ヤミ(長葱) パック七味 青味添 天ぷら盛合(キヌ・かりたろ) 酢の物(キュウリ・ワカメ)						
夕 食	御飯 チキン添 和風キノあん グラッセ さつま芋香り煮 梅あえ(だいこん) 柿	御飯 ビーフ添 アスパラ添 かりたろ人参煮 ゆず胡椒和え(ナバナ) リンゴ	御飯 チキンニル ミックスベジタブル添 ケチャップハック ホトトギス添(キュウリ・コン) ピーナツ和え(コマツ)	御飯 豚モト野菜中華炒め 華風和え(モヤシ・キュウリ) しその実漬 パインアップル	御飯 鯖味噌風味焼 しし唐添 南瓜煮付 ゆかり和え(大根)	御飯 鶏モト香味焼 野菜添(キャベツ) ビーフ添 ドレッシング和え(かりたろ) 柿						
成 分	エネルギー 1860 kcal たんぱく質 74.0 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1852 kcal たんぱく質 68.6 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1828 kcal たんぱく質 71.9 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1829 kcal たんぱく質 72.1 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1931 kcal たんぱく質 77.9 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1860 kcal たんぱく質 73.9 g 食塩 8.0 g						

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。



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>