

	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)
朝食	御飯 ミソ汁(ワカメ・玉葱) 竹輪の甘辛煮 生姜和え(インゲン) 減塩のり佃煮 牛乳	御飯 ミソ汁(カブ・生揚げ) 温泉卵 磯和え(ハクサイ) 野菜フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(麩・エノキ・ニンジン) 山菜入巾着袋 わさび和え(ホレンソウ) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(ナス・ミョウガ) 卵とじ(たまご) 胡麻和え(コマツナ) 海苔かつおフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(大根・ニラ) 納豆 車麩人参含煮 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(トウモロコシ) 厚焼卵 減塩しょうゆ 生姜和え(インゲン) たらこフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ワカメ・玉葱) ガンモ含煮 磯和え(チンゲンサイ) かつおフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(大根・油揚げ) ポークウインナー ケチャップ ホレンソウソテー(椎茸) 海苔たまフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ハクサイ・フ) 温泉卵 お浸し(コマツナ) 野菜フリカ 牛乳
昼食	御飯 豚モ野菜中華炒め 奴豆腐 減塩しょうゆ 和風和え(モヤシ)	御飯 牛モ焼肉 ミックスベジタブルソテー シルバースラタ(ハルサメ) 浸し(チンゲンサイ)	冷し中華 むし芋添え ソール(ストロベリー)	御飯 豚モ和風ソテー 茹キャベツ おろしのたれか かぶ・生揚げ・人参煮 おかか和え(ブロッコリー)	御飯 赤魚煮魚 オクラ添え パンプキンサラダ 辛子和え(コマツナ)	御飯 鶏モ焼肉風 ブロッコリーソテー添え しぎ茄子(シジ) ユカ和え(ハクサイ)	御飯 めかじき生姜焼 しし唐ソテー 大根そぼろ煮 マヨネーズ和え(キャベツ) バナナ	御飯 揚げたらちソースかけ ブロッコリー添え 中華サラダ(キュウリ・レタス) オクラ和風和え	カレーライス パプリカ・レタスサラダ 福神漬・京漬 デラウエア
夕食	御飯 銀鮭照焼 茹そら豆添え ひじき・油揚げ炒煮 ピーナッツ和え(コマツナ) アンデスメロン	御飯 シルバース南部焼 しし唐ソテー 牛蒡・コンニャク炒り煮 梅あえ(カワフワー) デラウエア	御飯 鶏モチーズ焼 アスパラソテー添え 切干炒め煮 浸し(キャベツ) パインアップル	御飯 ぶりの照焼 インゲンソテー添え 和風サラダ(レタス・トマト) ゆず胡椒和え(ハクサイ) すいか	御飯 牛モ生姜焼 チンゲンサイソテー添え ぜんまい・白滝煮 枝豆 オレンジ	御飯 鯖の味噌焼 おろし 減塩しょうゆ マカロニケチャップ煮 わさび和え(ホレンソウ) 幸水	御飯 豚ヒレ風味焼 いんげんソテー添え 拌三絲(ハルサメ・モヤシ) 梅あえ(かぶ)	御飯 松風焼 サヤエンドウ添え 蒸茄子・生揚げソシカ ピーナッツ和え(キャベツ) パインアップル	御飯 あじの塩焼 はじかみ生姜 大根竹輪人参炒め煮 枝豆
成分	エネルギー 1832 kcal たんぱく質 77.6 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1842 kcal たんぱく質 70.0 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1886 kcal たんぱく質 77.4 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1814 kcal たんぱく質 74.4 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1850 kcal たんぱく質 71.9 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1872 kcal たんぱく質 77.5 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1855 kcal たんぱく質 79.5 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1865 kcal たんぱく質 74.0 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1820 kcal たんぱく質 69.2 g 食塩 8.8 g

	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	
朝食	御飯 ミソ汁(カブ・シジ) 五目巾着袋 辛子和え(チンゲンサイ) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(トウモロコシ) 車麩卵とじ煮 生姜和え(キャベツ) ふりかけ瀬戸風味 牛乳	御飯 なめこ汁(ネギ) 生揚げ含煮 わさび和え(ハクサイ) こんぶ抹茶フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ホレンソウ・フ) ペーコンエッグ 減塩しょうゆ ピーナッツ和え(キャベツ) たらこフリカ 牛乳	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) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(大根・油揚げ) ガンモ含煮 磯和え(ハクサイ) 野菜フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(大根・油揚げ) ガンモ含煮 磯和え(ハクサイ) 野菜フリカ 牛乳
昼食	そうめん ヤミ(長葱) 天ぷら(トリ・ホウチヤ) ナモコ和え(キュウリ)	御飯 銀鮭粕漬 オクラ添え 切干炒め煮 和風和え(モヤシ)	チャーハン コーンスープサラダ(キャベツ) 野菜スープ ソール(ストロベリー)	御飯 赤魚照焼 しし唐ソテー 大根煮付 オクラ和え バナナ	御飯 牛モ焼肉 ホレンソウソテー添え 中華風和え物 しば漬	御飯 チキンソテー ドミグラスソース グラッセ フレンチサラダ(レタス・セロリ) 辛子和え(ホレンソウ)	御飯 チキンソテー ドミグラスソース グラッセ フレンチサラダ(レタス・セロリ) 辛子和え(ホレンソウ)
夕食	御飯 シルバース味噌焼 きぬさや添え 卵豆腐 胡麻和え(インゲン) バナナ	御飯 豚ヒレチーズ焼 ミックスベジタブルソテー マカロニサラダ(キュウリ) 磯浸し(コマツナ) アンデスメロン	御飯 鱈の南蛮漬 ひじき・油揚げ炒煮 浸し(モヤシ・ニラ) パインアップル	御飯 鶏モ山椒焼 ブロッコリー添え マヨネーズ ポテト含煮 梅あえ(キュウリ)	御飯 シルバース生姜焼 野菜ソテー添え 南瓜小倉煮 わさび和え(チンゲンサイ) すいか	御飯 ぶりの照焼 がり漬 冬瓜水晶煮 浸し(茄子) 幸水	御飯 ぶりの照焼 がり漬 冬瓜水晶煮 浸し(茄子) 幸水
成分	エネルギー 1827 kcal たんぱく質 69.0 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1830 kcal たんぱく質 79.5 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1885 kcal たんぱく質 69.2 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1852 kcal たんぱく質 75.9 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1865 kcal たんぱく質 70.9 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1811 kcal たんぱく質 73.4 g 食塩 8.0 g	



## 夏野菜

皆さんこんにちは！夏本番を迎え、毎日暑い日が続きますね。食欲の落ちやすいこの時期は、旬の『夏野菜』を食べて元気に過ごしましょう！

- ビタミン、ミネラルが豊富  
夏野菜は、紫外線のダメージを受けた肌を健康に保ってくれるβカロテンやビタミンC・Eなどが豊富に含まれています。また、水分やカリウムも多く含まれているので水分補給をしつつ、体を冷やす働きもあります。
- 代表的な夏野菜  
トマト、キュウリ、オクラ、トウモロコシ、なす、ピーマン、モロヘイヤなど

今年梅雨明けが前年よりも早く、暑さの厳しい夏が続いています。野菜だけでなく、お肉やお魚などいろいろな食材をバランスよく取り入れましょう。



栄養管理室

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>

