

	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)
朝食	御飯 ミソ汁(ワカメ・キャベツ) 車麩人参含煮 ドレッシング和え(カリフラワー) 海苔かつおリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(トウモロコシ) 銀鮭塩焼 ピーナツ和え(コマツナ) ふりかけ瀬戸風味 牛乳	御飯 ミソ汁(麩・エノキ・ニンジン) 炒り卵 減塩しょうゆ 磯和え(インゲン) 竹フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ニラ・ホトト) 納豆 切干・椎茸・人参煮 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(小松菜・エノキ) 山菜巾着袋 胡麻和え(インゲン) たらこリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ナス・ミョウガ) ツオムレツ 減塩しょうゆ ユカリ和え(ハクサイ) こんぶ抹茶フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(トウモロコシ) フランクフルト・野菜のカレー 生姜和え(コマツナ・ニンジン) 竹フリカ 牛乳	御飯 なめこ汁(トウモロコシ) 卵とじ(たまご・ニンジン) ピーナツ和え(インゲン) 野菜フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(インゲン・ミョウガ) かんぽ含煮 胡麻和え(キャベツ・ニンジン) 海苔たまリカ 牛乳
昼食	御飯 本鱈生姜焼 茶福豆煮 大根金平風煮 胡麻和え(白菜)	きつねうどん やみ(長葱) ハック七味 青味添え 厚焼卵 酢物(キュウリ・トマト) バナナ	御飯 鶏モ味噌焼 野菜ソテー添え 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 ブロッコリーソテー添え ひじき・油揚げ炒煮 辛子和え(キャベツ)	バターロール ブルーベリー&マーガリン 鶏クリームシチュー 和風サラダ(レタス・トマト) ジョア(ストロベリー)	御飯 いか・あじフライ 茹キャベツ 減塩ソース ナムル(モヤシ・ホレンソウ) オクラ和風和え	御飯 かじきつけ焼 おろし 減塩しょうゆ 肉じゃが甘辛煮 ゆず胡椒和え(ハクサイ)	御飯 鶏モ冷菜かけ 揚げ茄子生姜添え 減塩しょうゆ 茶福豆煮	そば やみ(長葱) ハック七味 青味添え 天ぷら盛合(キャベツ・アサゲ) 大根竹輪人参煮 バナナ
夕食	御飯 豚ヒレソテー 和風キノアあん いんげん添え マカロニサラダ(シーチキン) 生姜和え(チンゲンサイ) オレンジ	御飯 ビーフソテー アスパラ添え 減塩ソース 里芋・人参含煮 和風和え(モヤシ)	御飯 シルバームニエル ミックスベジタブルソテー 減塩ソース しぎ茄子(シメジ) わさび和え(チンゲンサイ) パイナップル	御飯 メカジキ味噌焼 しし唐ソテー シルバースラダ ピーナツ和え(ナス・ハクサイ) オレンジ	御飯 赤魚照焼 きぬさや添え キャベツ干ヒレソテー 浸し(ホレン草) すいか	御飯 牛丼風 酢の物(モヤシ・キュウリ) ドレッシング和え(チンゲンサイ) バナナ	御飯 豚ロースゴマ味噌焼 ミックスベジタブルソテー サラダ(レタス・キュウリ・紫玉葱) か和え(シメジ・ナス) 幸水	御飯 シルバームニエル チンゲンサイソテー添え 里芋・かぶ・人参煮 磯和え(ブロッコリー) オレンジ	御飯 豚肉シコマ漬焼 モヤシフリカソテー シメジ・ワカサダ(キュウリ) わさび和え(ハクサイ)
成分	エネルギー 1836 kcal たんぱく質 70.9 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1840 kcal たんぱく質 74.7 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1881 kcal たんぱく質 72.6 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1872 kcal たんぱく質 72.5 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1810 kcal たんぱく質 71.1 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1851 kcal たんぱく質 65.5 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1854 kcal たんぱく質 73.3 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1882 kcal たんぱく質 74.3 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1811 kcal たんぱく質 69.5 g 食塩 7.8 g
	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31日(火)		
朝食	御飯 ミソ汁(かぶ・人参・フ) 銀鮭塩焼 浸し(コマツナ・シメジ) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(大根・わか) 納豆 白菜・人参含煮 たらこリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(キャベツ・玉葱) 高野豆腐野菜含煮 浸し(ホレン草) 海苔かつおリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(里芋・玉葱) 卵とじ煮(半片) わさび和え(ハクサイ) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 なめこ汁(トウモロコシ) かんぽ含煮 生姜和え(コマツナ・ニンジン) ふりかけ瀬戸風味 牛乳	御飯 ミソ汁(大根・油揚げ) フランクフルト・ヤサイ炒め 浸し(白菜) こんぶ抹茶フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(かぶ・長葱) 鯛かつお味 胡麻和え(ナス) 鯛みそ 牛乳		
昼食	カレーライス 福神漬楽京漬 和風サラダ(レタス・トマト)	御飯 ぶりの照焼 いんげん添え 減塩しょうゆ 卵の花炒り(油揚げ) オクラ和え	御飯 豚ヒレソテー トミグラスソース ミックスベジタブル マカロニサラダ(キュウリ) ゆず胡椒和え(ハクサイ)	御飯 鶏モ山椒焼 野菜ソテー添え かサダ(キュウリ・パプリカ) うぐいす煮豆	菜めし 揚鰯かつおかけ ポルシし唐 ひじき・油揚げ炒煮 しその実漬	御飯 赤魚南部焼 小松菜ソテー添え 牛蒡人参インゲン炒煮 梅あえ(キュウリ)	カレーうどん やみ(長葱) 華風和え ソール(ストロベリー)		
夕食	御飯 カレイニル野菜アソカ 五目金平煮(ツマ揚げ) 辛子和え(ブロッコリー) パイナップル	御飯 鶏モ焼肉 アスパラソテー添え ビーフソテー 生姜和え(チンゲンサイ) すいか	御飯 メカジキ味噌焼 しし唐ソテー かぼちやいとこ煮 ドレッシング和え(モヤシ) デラウエア	御飯 鯖カレー風味焼 きぬさや添え 大根シメジ人参炒煮 磯和え(ブロッコリー) オレンジ	御飯 豚香味焼 アスパラ添え 減塩しょうゆ 盛合せサラダ(レタス) おか和え(カリフラワー) 幸水	御飯 牛肉・芋野菜煮物 酢物(レタス・モヤシ) ピーナツ和え(キャベツ) パイナップル	御飯 鶏モ肉ソテー焼 インゲン・シメジソテー添え 生揚げ・玉葱・人参煮 オクラ和風和え バナナ		
成分	エネルギー 1869 kcal たんぱく質 69.3 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1882 kcal たんぱく質 77.8 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1846 kcal たんぱく質 82.1 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1853 kcal たんぱく質 73.6 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1825 kcal たんぱく質 69.1 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1853 kcal たんぱく質 66.6 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1835 kcal たんぱく質 76.4 g 食塩 7.7 g		

熱中症予防

皆さんこんにちは！厳しい暑さが続いていますね。今回は熱中症予防についてです。

- こまめな水分補給
1日1.5～2Lを目安にこまめな水分補給を心がけましょう。喉が渇く前に補給することが大切です。
- カリウムの補充
汗をかくとナトリウムだけでなく、カリウムも失われてしまいます。カリウムが不足すると食欲不振や筋力低下などを引き起こすことがあります。海藻類や野菜類、イモ類などカリウムを多く含む食品も摂るようにしましょう。

食欲が落ちやすく、素麺だけなどあっさりした食事に偏りがちです。肉・魚・野菜などもう1～2品追加し、1日3食バランスの良い食事を心がけ元気に過ごしましょう。

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>

