

	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
朝食	御飯 ミソ汁(カブ・人参・フ) 野菜炒め(キャベツ・ローズハム) 刻み漬(ハクサイ・キュウリ) こんぶ抹茶フ리카 牛乳	御飯 ミソ汁(ナス・玉葱) 車麩煮 浸し(ホウレン草) 野菜フ리카 牛乳	御飯 なめこ汁(トウモロコシ・ネギ) 温泉卵 わさび和え(ハクサイ) あみ佃煮 牛乳	御飯 ミソ汁(キャベツ・ニラ) 高野豆腐・人参煮 わさび和え(ナス) ワカフ리카 牛乳	御飯 ミソ汁(ホトトギス・油揚げ・ネギ) 竹輪の甘辛煮 磯浸し(コマツナ・ニンジン) 海苔カツフ리카 牛乳	御飯 ミソ汁(大根・ニラ) ブレンオムレツ 減塩しょうゆ ゆず胡椒和え(ハクサイ) たらこフ리카 牛乳	御飯 ミソ汁(シメジ・人参・フ) 納豆 切干炒め煮(シイタケ) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(ナス・長葱) 卵ロール ブロッコリー添え フレンチリミード・レッシング 辛子和え(インゲン) ふりかけ瀬戸風味 牛乳	御飯 ミソ汁(ホトトギス・ワカメ) 車麩煮(ニンジン・タマゴ) 磯浸し(キャベツ) こんぶ抹茶フ리카 牛乳
昼食	御飯 いなだ照焼 いんげんソテー添え 南瓜そぼろ煮 磯和え(キャベツ・ミツバ) みかん	御飯 揚鱈和シかけ 肉じゃが煮 わか和風和え	御飯 ハヤシ 和風サラダ(レタス・トマト) ゆかり和え(キャベツ) パインアップル	焼そば 蒸カニシュマイ 減塩しょうゆ 拌三絲(ハルサメ・キャベツ)	エビピラフ ツツサダ(レタス・キュウリ) ホウレン草コンソメ煮(タマゴ) ソファル(ストロベリー)	御飯 ぶり塩焼 しし唐ソテー添え 炒り豆腐 生姜和え(チンゲンサイ)	スパゲティミートソース 鮭サラダ(レタス・キュウリ) みかん	御飯 鱈山椒焼 生シイタケ含煮 がんも野菜煮 浸し(コマツナ)	栗ごはん カブ・生姜焼 きぬさや添え 卵の花炒り 浸し(ホウレン草・エノキ) みかん
夕食	御飯 豚肩ロース生姜焼 ブロッコリー添え 大根・サツマ揚げ付 しその実漬	御飯 ホークソテー カワラワ添え マヨネーズ ナムル(キャベツ・ワカメ) 梅あえ(かぶ) リンゴ	御飯 赤魚照焼 ポイルしし唐 卵の花炒り 磯浸し(コマツナ・シメジ)	御飯 カツカレーソテー ミックスベジタブルソテー ふるふき大根 わか和え 柿	御飯 牛肉細切炒め 金平煮 辛子和え(キャベツ) オレンジ	御飯 鶏モモチキ焼 グラッセ 和風サラダ(キャベツ・キュウリ) 梅あえ(カワラワ) バナナ	御飯 鯖油庵焼 オクラ添え 肉じゃが甘辛煮 胡麻和え(ホウレン草)	御飯 牛柳川風 和風サラダ(キャベツ) ゆかり和え(かぶ) 柿	御飯 豚ロース和風ソテー ミックスベジタブルソテー シルバーサラダ(ハルサメ) わか和え
成分	エネルギー 1841 kcal たんぱく質 70.5 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1882 kcal たんぱく質 70.6 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1838 kcal たんぱく質 72.2 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1839 kcal たんぱく質 72.3 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1833 kcal たんぱく質 69.8 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1845 kcal たんぱく質 73.2 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1888 kcal たんぱく質 73.0 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1834 kcal たんぱく質 72.7 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1907 kcal たんぱく質 69.3 g 食塩 7.8 g
	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)		
朝食	御飯 ミソ汁(大根・ネギ) 鯛かつお味 煮浸(コマツナ・シメジ) 海苔たまフ리카 牛乳	御飯 なめこ汁(ネギ) ガソ含煮 浸し(ハクサイ・ニンジン) たらこフ리카 牛乳	御飯 ミソ汁(ワカメ・玉葱) 目玉焼き 減塩しょうゆ ピーナツ和え(インゲン) 海苔カツフ리카 牛乳	御飯 ミソ汁(ホウレン草・油揚げ) 竹輪の甘辛煮 わさび和え(キャベツ・コマツナ) 野菜フ리카 牛乳	御飯 ミソ汁(キャベツ・人参) 卵とじ煮(半片) 生姜和え(ナス) こんぶ抹茶フ리카 牛乳	御飯 ミソ汁(カブ・油揚げ) 銀鱈塩焼 インゲンソテー添え ごま和え(チンゲンサイ) ふりかけ瀬戸風味 牛乳	御飯 ミソ汁(トウモロコシ・ワカメ) ベコンエッグ 辛子和え(キャベツ) 海苔たまフ리카 牛乳		
昼食	御飯 あじフライ えびフライ ブロッコリー添え タルタルソース フレンチサラダ(レタス・キュウリ) 生姜和え(チンゲンサイ)	カレーうどん ヤキ(長葱) 盛合せサラダ(レタス・トマト) ジョア(ストロベリー)	バターロール リンコ&マーガリン キノコニル グラッセ パプリカ・レタスサラダ コンボータージュ	菜めし いなだ照焼 おろし 減塩しょうゆ パン・キャベツ ゆず胡椒和え(チンゲンサイ)	御飯 揚鱈和シかけ ポイルしし唐 牛蒡サラダ(インゲン) ユカリ和え(ハクサイ)	御飯 鶏モモ香味焼 野菜ソテー添え 高野豆腐野菜含煮 磯浸し(コマツナ・ハクサイ)	御飯 ビーフソテー ドミグラスソース ミックスベジタブルソテー ひじき・油揚げ炒煮 かぶの青シ和え		
夕食	御飯 麻婆豆腐 華風和え 辛子和え(ナバナ) パインアップル	御飯 鮭バター焼 茹ミックス野菜(キャベツ) 減塩しょうゆ 白和え(ホウレン草) 梅あえ(かぶ) バナナ	御飯 ムールサ南部焼 しし唐ソテー添え マカロニサラダ(キュウリ) わか和風和え 柿	御飯 八宝菜 湯豆腐(ネギ) 減塩しょうゆ もみ漬(キャベツ・かぶ) オレンジ	御飯 豚ヒレチキ焼 ブロッコリー添え サウザンドレッシング フィッシュ炒煮 しその実漬 リンゴ	御飯 揚たらきソースかけ 和風サラダ(レタス・トマト) 梅あえ(キュウリ) バナナ	御飯 鱈油あん焼 がり漬 大根そぼろ煮 浸し(ホウレン草・エノキ) オレンジ		
成分	エネルギー 1884 kcal たんぱく質 70.9 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1858 kcal たんぱく質 72.5 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1873 kcal たんぱく質 70.6 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1886 kcal たんぱく質 71.0 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1882 kcal たんぱく質 73.2 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1842 kcal たんぱく質 72.9 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1874 kcal たんぱく質 70.5 g 食塩 8.0 g		

## 風邪は予防が大切①

皆さんこんにちは。  
肌寒く感じる日が増えてきましたね。  
風邪をひかないよう気を付けていきましょう。

＜風邪予防のポイント＞

- ①手洗い・うがい
- ②水分補給
- ③バランスのよい食事
- ④十分な休養

風邪はウイルスのついた手で鼻や口を触ることで体の中に侵入して感染します。また、空気が乾燥するとのとどや鼻の粘膜の防御機能が低下し、感染しやすくなります。ストレスや睡眠不足、不規則な食事は免疫力が低下するため、風邪予防のポイントに気をつけ風邪に負けない体作りをしていきましょう！

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>

