

	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)
朝食	御飯 ミソ汁(ワカメ・玉葱) ロールキャベツトマト煮 ゆず胡椒和え(チンゲンサイ) こんぶ抹茶フリカ 牛乳 	御飯 ミソ汁(ホト・白菜) ベコンエッグ 磯和え(モヤシ・ミツバ) 野菜フリカ 牛乳	御飯 なめこ汁(トウ・ホト) 竹輪の甘辛煮 浸し(菜の花) 海苔かつおフリカ 牛乳 	御飯 ミソ汁(玉葱・ニラ) 山菜入巾着袋 わさび和(ナス) 減塩のり佃煮 牛乳 	御飯 ミソ汁(ワカメ・フ) 卵とじ煮(半片) ピーナツ和え(カワラワ) 海苔たまフリカ 牛乳 	御飯 ミソ汁(カブ・油揚げ) ツオムツ ブロッコリー添え 減塩しょうゆ 菜の花辛子和え たらこフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ナス・エノキ・インゲン) 生揚げ煮 胡麻和え(ハクサイ・キヌサ) かつおフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(大根・ニラ) 卵ロール えびグラタン カレー風味カワラワ添え 磯浸し(コマツナ・シジ) ふりかけ瀬戸風味 牛乳
昼食	胚芽ロール マーマレード&マーガリン けんぴか ブロッコリー添え 減塩ソース ホトサダ(紫玉葱) 辛子和え(ハクサイ) 	御飯 揚餡オシロイ 茹ミックス野菜(キャベツ) 卵豆腐 かつお和え 	御飯 鰯かき風味焼 パプリカステーキ 牛蒡サラダ(ニンジン) ピーナツ和え(ホリソウ) 	御飯 豚ヒレカツ イカフライ 茹ミックス野菜(キャベツ) レモン タルトソース 華風和え(レタス・キュウリ) 生姜和え(インゲン) 	御飯 カツキ照焼 アスパラごぼろ添え 焼豚金平煮 磯和え(ハクサイ) 	カレーライス 福神漬東京漬 コールスローサラダ(キャベツ) ソール	きつねそば やく(長葱) パツ七味 蒲鉾白 パプリカ・サーレツサラダ ゆかり和え(キャベツ) 	御飯 鯖照焼 はじかみ生姜 切干大根煮 辛子和え(ホリソウ) 
夕食	御飯 ぶりの照焼 茹しし唐添え 鶏ごぼろ炒煮 胡麻和え(インゲン) パインアップル	御飯 豚肩ロース焼肉 オニオン添え 酢の物(キュウリ・ワカメ) 梅あえ(カワラワ) 伊予柑	御飯 鶏モモ香味焼 ブロッコリー添え 拌三絲(ハルサメ・モヤシ) 白菜か和え バナナ	御飯 丸鶏サ味噌焼 和風キノコあんかけ ひじきのそぼろ煮 ゆず胡椒和え(チンゲンサイ) リンゴ	御飯 牛肉細切炒め パインアップル ゆかり和え(大根) みかん	御飯 赤魚生姜焼き しし唐添え ふろふき柚子ミカ かつお和え パインアップル	御飯 ピーンステーキ デミグラスソース グラッセ 酢みそ和え アスパラ・レタス・和え バナナ	御飯 ホークチップ 粉吹辛添え 盛合せサラダ(レタス・キュウリ) かぶの青シ和え みかん
成分	エネルギー 1860 kcal たんぱく質 76.8 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1872 kcal たんぱく質 70.5 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1845 kcal たんぱく質 73.4 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1853 kcal たんぱく質 71.2 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1846 kcal たんぱく質 69.1 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1873 kcal たんぱく質 71.2 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1843 kcal たんぱく質 71.6 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1851 kcal たんぱく質 74.7 g 食塩 6.7 g
	24日(木)	25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	<div data-bbox="1388 813 2150 1468" style="border: 2px solid orange; border-radius: 25px; padding: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <h2 style="margin: 0;">冬期に多発！ヒートショック！</h2> <p style="margin: 5px 0;">暦の上では立春を迎えた2月。とはいえ、まだまだ寒さの厳しい時期ですね。冬期の入浴時に多発するヒートショックは、急激な環境温度の変化によって血圧が上下に大きく変動し、失神や心筋梗塞、脳梗塞といった症状を引き起こします。特に高齢者の方や糖尿病・高血圧症・脂質異常症などの動脈硬化リスクがある人、肥満や睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある人は特に注意しましょう。</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">☆☆☆入浴中のヒートショックを防ぐポイント☆☆☆</p> <ul style="list-style-type: none"> ・入浴前に脱衣所と浴室を暖かくしておく。 ・湯船につかる前にシャワーやかけ湯で体を温める ・湯船の温度はぬるめ(41℃以下)とし、長湯を避ける ・血圧が高いときは入浴を控える ・入浴前後にはコップ1杯の水分補給を ・入浴前のアルコール・食後すぐは控える  </div> </div>		
朝食	御飯 ミソ汁(カブ・小ネギ) 茹ホークウインナー パプリカオニオン添え ケチャップパツ わさび和え(ハクサイ) 海苔たまフリカ 牛乳	御飯 なめこ汁(トウ・ホト) 五目巾着袋 浸し(菜の花) こんぶ抹茶フリカ 牛乳 	御飯 ミソ汁(玉葱・モヤシ) ブレンオムツ ミックスベジタブルステーキ ピーナツ和(ホリソウ) 海苔かつおフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(トウ・ワカメ) フランクフルトカレー 辛子和え(ナハ) 野菜フリカ 牛乳 	御飯 ミソ汁(ナス・ニラ) 竹輪の甘辛煮 白菜信田煮 減塩のり佃煮 牛乳			
昼食	ソフトフランス ブルーベリー&マーガリン 鮭ムニエル ミックスベジタブルステーキ 干草サラダ(タコイロ) ドレッシング和え(インゲン)	御飯 牛丼風 フレンチサラダ(モヤシ・アスパラ) 梅あえ(カワラワ)	御飯 鶏モモ唐揚 茹ミックス野菜(キャベツ) 減塩しょうゆ レタスサラダ 中華風漬乱切キュウリ	御飯 鯖塩焼 がり漬 ホトそぼろ炒煮 かつお和え	御飯 かじきつけ焼 キノコのバターソース 金平煮 ドレッシング和え(キャベツ)			
夕食	御飯 鶏モモ生姜焼 茹キャベツ マヨネーズ 南瓜煮付 生姜和え(チンゲンサイ・エノキ) オレンジ	御飯 鯖味噌風味焼 うぐいす煮豆 大根シジ人參炒煮 しその実漬 リンゴ	御飯 おでん さつま芋小倉煮 磯浸し(白菜・エノキ) みかん 	御飯 豚ヒレ焼コマリカ ブロッコリー添え ナムル(コマツナ・エノキ・ニンジン) アスパラ・レタス・和え パインアップル	御飯 酢豚 フレンチサラダ(レタス・セロリ) ピーナツ和え(ホリソウ) オレンジ 			
成分	エネルギー 1839 kcal たんぱく質 71.5 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1852 kcal たんぱく質 70.3 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1881 kcal たんぱく質 71.3 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1847 kcal たんぱく質 73.5 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1856 kcal たんぱく質 70.8 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>

