

	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)
期食	御飯 ミソ汁(ホトウカ) 車麩卵とじ煮 おかか和(モヤシ・ニンジン) こんぶ抹茶リカ 牛乳	御飯 ミソ汁(白菜・人参) 五目巾着煮 ピナッツ和え(コマツ) ツクリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(シメジ・玉葱) ブレンソムツ 減塩しょうゆ ゆず胡椒和え(チンゲンサイ) 減塩のり佃 牛乳	御飯 ミソ汁(麩・長葱) ホクウインナー 切キャブ 辛子和え(ハクサイ・ニラ) 海苔たまフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(トウ・ネギ) さんま生姜煮 磯浸し(コマツ) 野菜フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ワカメ・麩) 納豆 切干炒め煮 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(里芋・玉葱) 山菜巾着煮 わさび和え(コマツ) タラコフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(白菜・生揚げ) 温泉卵 磯和え(ホウレンソウ) こんぶ抹茶フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ワカメ・玉葱) ホクウインナー 切キャブ 辛子和え(ナハ) 野菜フリカ 牛乳
昼食	御飯 鶏唐揚 レモン チンゲン菜添え 減塩しょうゆ ひじき・油揚げ炒煮 しその実漬	御飯 ホクウキャブ アスパラソテー添え 牛蒡フリカ(インゲン) 辛子和え(ブロッコリー) バナナ	たけの子御飯 鯖おろし煮かけ しし唐添え ホトウサダ(ハム・キュウリ) 梅あえ(カリフラワー)	きしめん 竹ミ(長葱) 蒲鉾 パツク七味 天ぷら盛合(キヌ・キアゲ) 酢物(キュウリ・レタス・ワカメ) シヨウ	御飯 鶏味噌焼 ブロッコリー添え 蓮根炒りなます ピナッツ和え(インゲン)	御飯 牛丼風 かぶ人参・コン炒煮 ゆず胡椒和え(ナハ) バナナ	ソフトフランス ブルベリ&マカリ 銀鮭バター焼 うぐいす煮豆添え 中華風酢の物 トレッシカ和え(ブロッコリー)	カレーライス 榮京漬 盛合せサラダ(レタス・トマト) ハイツフル	御飯 鱈山椒焼 大学芋添え なます(大根・人参) ピナッツ和え(ナス・エキ)
夕食	御飯 はまち生姜焼き シイタケ煮添え 里芋味噌か 生姜和え ハイツフル	御飯 シルバ・山椒焼 茶福豆煮添え コルローサダ ゆかり和え(カブ)	御飯 すき焼煮 中華風フリカ ごま和え(ナハ) 甘夏柑	御飯 豚ロース和風ソテー 野菜ソテー添え がんも・里芋煮 おかか和え(ホウレンソウ・シメジ) ハイツフル	御飯 千草焼 オクラ添え マカロニサダ(キュウリ) ゆかり和え(大根) 夏みかん	御飯 たらムニエル ミックスベジタブルソテー添え レモン 減塩しょうゆ 和風フリカ(キャベツ) 胡麻和え(ホウレン草)	御飯 チキンカ アスパラ添え 切キャブ 南瓜煮付 タラコ和 オレンジ	御飯 赤魚南部焼 いんげん添え ピーフンソテー 生姜和え(チンゲンサイ)	御飯 鶏モトトマト煮 ブロッコリー添え 和風ソテー(カニ・ハクサイ) 梅あえ(キュウリ) 甘夏柑
成分	エネルギー 1881 kcal たんぱく質 75.1 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1859 kcal たんぱく質 71.3 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1860 kcal たんぱく質 74.2 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1867 kcal たんぱく質 71.9 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1838 kcal たんぱく質 71.6 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1868 kcal たんぱく質 73.2 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1852 kcal たんぱく質 74.0 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1884 kcal たんぱく質 71.4 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1840 kcal たんぱく質 70.1 g 食塩 7.1 g
	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)			
期食	御飯 ミソ汁(トウ・ニラ) ツクリカ 減塩しょうゆ 胡麻和え(コマツ) ツクリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(インゲン・麩) 五目巾着煮 浸し(白菜) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 なめこ汁(ネギ) がね含煮 生姜和(キャベツ・ワカメ) 海苔かフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ホウレンソウ・油揚げ) フランクフルト・ヤイ炒め 辛子和え(ハクサイ) 海苔たまフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(キャベツ・玉葱) 温泉卵 トレッシカ和え(モヤシ) こんぶ抹茶フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(麩・長葱) 竹輪の甘辛煮 磯和え(コマツ) 鯛みそ 牛乳			
昼食	御飯 麻婆豆腐 中華風フリカ タラコ和	山菜わかめそば 竹ミ(長葱) パツク七味 青味添 卵豆腐 ソール	ピース御飯 鶏モヤシ焼 ブロッコリー添え マヨネーズ 拌三絲 梅あえ(キュウリ)	御飯 豚ロースシャブ・シャブ風 チンゲン菜添え シーフードサダ ゆず胡椒和え(ナハ)	御飯 豚肉豆板醤焼き アスパラソテー添え 牛蒡フリカ(インゲン) 梅あえ(カリフラワー)	御飯 えび・あじフライ レモン キャベツ添え 外タタコ 里芋人参そぼろ煮 ゆかり和え(カブ)			
夕食	御飯 シルバ・生姜焼 しし唐ソテー添え 車麩煮(ニンジン・タネネギ) 磯浸し(キャベツ・ネギ) ハイツフル	御飯 ビーフソテー オニソテー添え パソクキャサダ 辛子和え(チンゲンサイ) バナナ	御飯 銀鮭塩焼 おろし 減塩しょうゆ そぼろ茄子炒め煮 ピナッツ和え(コマツ) 甘夏柑	御飯 鱈カレー風味焼 しし唐添え ホトウサダ(紫玉葱) しその実漬 ハイツフル	御飯 カブ・キ味噌焼 ふき煮添え 南瓜小倉煮 わさび和え(ナス) バナナ	御飯 牛肉細切炒め 和風フリカ(レタス・トマト) オクラカ和 アンデスメロン			
成分	エネルギー 1857 kcal たんぱく質 69.9 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1871 kcal たんぱく質 70.2 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1849 kcal たんぱく質 73.5 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1893 kcal たんぱく質 74.3 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1872 kcal たんぱく質 72.4 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1883 kcal たんぱく質 70.2 g 食塩 7.2 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>

感染症に負けない食事!

みなさんこんにちは。
新型コロナウイルス感染の収束がみえない今日この頃。
もし、感染してしまったら…体力回復の「カギ」は、
「症状に耐えうる体力や免疫力が備わっているか」です。

そこで、今回は…感染症に負けない身体づくりのために
必要な3つのポイントをお伝えします。

- 1 エネルギーをしっかりとる**
肺炎や高熱などで多量のエネルギーを消費するため
- 2 たんぱく質をしっかりとる**
ウイルス感染防御に多量のたんぱく質を消費するため
- 3 ビタミン等をしっかりとる**
ウイルス感染防御に十分なビタミン等が必要なため
※以下のビタミンが特に必要です

ビタミンA

緑黄色野菜

ビタミンC

果物 野菜

ビタミンD

魚介類 きのこ

バランスよく栄養をとり、感染症に負けない身体をつくりましょう。
引用及び参考文献: ニュートリ株式会社
「栄養と料理」令和3年1月号 香川晴雄 著
栄養管理室