

	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)			
朝食	御飯 ミソ汁(麩・長葱) 炒り卵 ケチャップパック 辛子和え(フロッコリー) たらこフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ナス・ニラ) 納豆 切干サツマ揚シイタケ炒め 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(里芋・玉葱) ブレンオムレツ 減塩しょうゆ 和風和え(モヤシ) たらこフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(エノキ・ニンジン) ホークウインナー ケチャップパック ゆず胡椒和え(ハクサイ) ツクリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(大根・ワケ) 卵とじ(たまご・ニンジン) 生姜和え(キャベツ) 減塩のり佃 牛乳	御飯 なめこ汁 竹輪の甘辛煮 ごま和え(モヤシ) ふりかけ瀬戸風味 牛乳	御飯 ミソ汁(小松菜・玉葱) 五目巾着煮 ワケ和え(ハクサイ) たらこフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(大根・ニラ) さんま蒲焼 生姜和え(インゲン) こんぶ抹茶フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(白菜・生揚げ) 厚焼卵 トレッシング和え(カリフラワー) 海苔ツクリカ 牛乳			
昼食	御飯 鶏モモ肉ソース焼 グラッセ添え 大根・サツマ揚煮付 しその実漬	御飯 シルバー照焼 さつま黄金煮添え ひじき・油揚げ炒煮 おか和え(ホレンソウ)	スパゲティミートソース 酢物(イカ) ソール	御飯 めかじき南部焼 オクラ添え パンツキサラダ 磯浸し(ナハ)	御飯 牛肉細切炒め ナムル(ホレンソウ) トレッシング和え(カリフラワー)	御飯 ぶりの照焼 がり漬添え 揚げ茄子生姜添え 減塩しょうゆ 梅あえ(かぶ)	きしめん ヤミ(長葱) パック七味 天ぷら(キヌ・林檎) 線切サラダ(ダイコン)	バターロール ハチミツ&マーガリン 鶏モモ肉ソース焼 粉吹芋添え ケチャップパック 和風サラダ 人参甘煮 バナナ	御飯 えび・あじフライ フロッコリー添え タルロス 酢の物(モズク・キュウリ) かぶの青シ和え			
夕食	御飯 赤魚空揚野菜アツカ シメジ・ワケサラダ ピーナツ和え(インゲン) パインアップル	御飯 豚ヒレソテー カレーソースカ チンゲンサイソテー添え レタツナサラダ 磯和え(コマツナ・エノキ) アンデスメロン	御飯 揚鱈和シかけ カブ油揚げインゲン炒煮 山菜醤油和え バナナ	御飯 鶏モモヤミ焼 フロッコリーソテー添え ふき含め煮 わさび和え(ナス・ニラ) パインアップル	御飯 銀鮭塩焼 しし唐添え ポテトサラダ 浸し(コマツナ) オレンジ	御飯 豚ヒレピカタ ミックスベジタブルソテー添え ケチャップパック 華風サラダ(レタ・キュウリ) 茶福豆煮 アンデスメロン	御飯 牛モモ生姜焼 チンゲンサイソテー添え 里芋そぼろ煮 浸し(キヌ・カリフラワー) フルーツハンバーグ	御飯 白身魚唐揚げ しし唐添え ピーンソテー ピーナツ和え(ホレンソウ)	御飯 豚ヒレ風味焼 オニオンソテー添え 金平煮(レタ) 浸し(コマツナ) オレンジ			
成分	エネルギー 1844 kcal たんぱく質 72.8 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1874 kcal たんぱく質 72.6 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1877 kcal たんぱく質 73.7 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1832 kcal たんぱく質 75.3 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1848 kcal たんぱく質 71.4 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1873 kcal たんぱく質 74.3 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1894 kcal たんぱく質 74.6 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1857 kcal たんぱく質 71.8 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1853 kcal たんぱく質 73.0 g 食塩 7.5 g			
	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	<div data-bbox="1797 966 2689 1816" data-label="Complex-Block"> <h3>ストレスに負けない身体づくり①</h3> <p>みなさんこんにちは。 梅雨の時期は日照時間が短く、「セロトニン」が減ってしまいます。</p> <p>「幸せ物質」とも言われるセロトニンは、太陽光を浴びることで増え、自律神経を整えて精神を安定させる作用があります。セロトニンが不足すると、ストレス障害や睡眠障害等の原因となります。</p> <p>体内では生成できず、必須アミノ酸のトリプトファンより作られるため、食事から摂取することが大切です。今回は、セロトニンをつくる為に必要な栄養素をご紹介します。</p> <div data-bbox="1865 1429 2606 1700" data-label="List-Group"> <h4>セロトニンをつくる栄養素</h4> <ol style="list-style-type: none"> ①トリプトファンを多く含む食材 肉類、魚類、大豆製品、ナッツ類など ②ビタミンB6 肉類、魚類(特にイワシなどの青魚) ③炭水化物 雑穀、いも類、果物など </div> <p>バランスよく食べて、ストレスに負けない身体をつくりましょう！</p> <p>栄養管理室</p> </div>					
朝食	御飯 ミソ汁(里芋・長葱) 納豆 チンゲン菜含め煮 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(ワケ・麩) フランクフルト・ヤシ炒め 辛子和え(ハクサイ) 野菜フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(キャベツ・人参) 温泉卵 ピーナツ和え(フロッコリー) こんぶ抹茶フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ホト・玉葱) 竹輪の甘辛煮 辛子和え(チンゲンサイ) 海苔たまフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(カブ・人参) カンモ含煮 ゆず胡椒和え(ハクサイ) 焼のり 減塩しょうゆ ツクリカ 牛乳	御飯 なめこ汁 ツオムレツ 減塩しょうゆ 浸し(モヤシ・ニラ) ツクリカ 牛乳						
昼食	ゆかりごはん 鯖塩焼 おろし添え 減塩しょうゆ 南瓜・茄子煮合せ	御飯 メカジキ照焼 しし唐ソテー添え ポテトそぼろ煮 胡麻和え(コマツナ)	ビーフカレーライス 福神漬楽京漬 華風和え シヨウ	御飯 銀鮭の味噌焼 がり漬添え 切干炒め煮 磯浸し(ナハ)	とろろそば ヤミ(長葱) 青味添え 厚焼卵 エビ・シューマイ ソール	御飯 鶏モモパプリカ風味焼 アスパラ添え マヨネーズ 和風サラダ(レタ・キュウリ) 梅和え(カブ)						
夕食	御飯 鶏モモ焼肉風 いんげんソテー添え 盛合せサラダ(レタ・トマト) 磯浸し(ホレンソウ) パインアップル	御飯 豚ロース生姜焼 カリフラワー添え 減塩しょうゆ ひじき炒り煮 きゅうりもみ	御飯 たらの粕漬 きぬさや添え 生揚げ野菜煮 オクラ和え オレンジ	御飯 鶏モモマテソウカ ミックスベジタブルソテー添え マカロニサラダ(キュウリ・ニンジン) 野沢菜漬 アンデスメロン	御飯 豚モモ野菜中華炒め 酢物(胡瓜・ワケ) 大阪漬 バナナ	御飯 いなだ照焼 さつま黄金煮添え 大根シメジ人参炒煮 生姜和え(カリフラワー) パインアップル						
成分	エネルギー 1879 kcal たんぱく質 72.9 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1857 kcal たんぱく質 71.1 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1868 kcal たんぱく質 69.6 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1862 kcal たんぱく質 76.4 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1855 kcal たんぱく質 73.5 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1870 kcal たんぱく質 72.5 g 食塩 8.0 g						

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>



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。