

	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
朝食	御飯 ミソ汁(里芋・玉葱) 山菜入巾着煮 胡麻和え(フロッコリ) 海苔かつりか 牛乳	御飯 ミソ汁(ハクサイ・ニラ) 高野豆腐野菜含煮 生姜和え(林檎草) こんぶ抹茶りか 牛乳	御飯 ミソ汁(ナス・玉葱) へーコンエツク 減塩しょうゆ 梅和え(かぶ) ふりかけ瀬戸風味 牛乳	御飯 ミソ汁(シメジ・長葱) 銀鮭焼魚 杓和風和え 海苔たまりか 牛乳	御飯 ミソ汁(ワカメ・麩) 目玉焼き 減塩しょうゆ 生姜和え(モヤシ・ニラ) 野菜りか 牛乳	御飯 ミソ汁(カブ・人参) 生揚げ煮 ドレッシング和え(インゲン) かつりか 牛乳	御飯 ミソ汁(ホトトギス・キャベツ) ホークインナー ケチャップハック チンゲン菜・シメジ・ソテー こんぶ抹茶りか 牛乳	御飯 ミソ汁(ナス・ヨウカ) 鰯かつお味 浸し(キャベツ・カリフラワー) 海苔たまりか 牛乳	御飯 ミソ汁(トウモロコシ・ワカメ) ツオムレツ 減塩しょうゆ 胡麻和え(インゲン) たらこりか 牛乳
昼食	御飯 豚肉立田揚 蒸茄子添え 減塩しょうゆ シメジ・わかめりか 野沢菜漬	焼そば シーフードサラダ(レタス・キュウリ) アップルジュース 	御飯 鯖生姜焼 モヤシ・フリカソテー添え 豚バラ大根煮 胡麻ミソ和え(インゲン)	御飯 和牛メンチカツ イカフライ ミックス野菜添え 減塩ソース 和風サラダ(レタス・トマト) 浸し(ホウレンソウ)	かやく御飯 赤魚南部焼 がり漬添え しぎ茄子 山菜醤油和え	冷し中華 トウモロコシ 杓わか和え ソール 	御飯 チキンカツ フロッコリ添え 減塩ソース ツナロールサラダ しば漬	シーフードカレーライス 福神漬 かき揚げ(キュウリ・パプリカ) バナナ	御飯 酢豚 盛合せサラダ(レタス・トマト) 杓わか和え 
夕食	御飯 鯖の味噌煮 付合わせ(針生姜) コールスローサラダ オクラか和え オレンジ	御飯 マジキハーブ焼 グラッセ添え ぜんまい炒煮 辛子和え(チンゲンサイ) バナナ	御飯 鶏モモ肉ソース焼 ミックスベジタブルソテー添え ホトトギス(ハム・キュウリ) ゆず胡椒和え(ハクサイ) メロン	御飯 ぶりの照焼 きぬさや添え 切干大根煮 ピーナッツ和え(フロッコリ) オレンジ	御飯 八宝菜 シバ・サラダ 磯浸し(コマツナ) バナナ	御飯 鯖塩焼 しし唐添え ひじき・白滝炒煮 わさび和え(ハクサイ) みかん缶	御飯 シバ・キノコ・ターソースアソカ 南瓜煮付 浅漬(タコ) メロン	御飯 牛丼風 ナムル(モヤシ・コマツナ) 梅和え(かぶ)	御飯 マジキ照焼 茶福豆煮添え そぼろ茄子炒め煮 生姜和え(チンゲンサイ) オレンジ
成分	エネルギー 1892 kcal たんぱく質 72.1 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1835 kcal たんぱく質 71.0 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1876 kcal たんぱく質 70.6 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1884 kcal たんぱく質 69.3 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1874 kcal たんぱく質 70.9 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1891 kcal たんぱく質 67.7 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1890 kcal たんぱく質 72.5 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1850 kcal たんぱく質 71.7 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1890 kcal たんぱく質 70.9 g 食塩 7.3 g

	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	
朝食	御飯 ミソ汁(大根・油揚げ) 竹輪の甘辛煮 浸し(ハクサイ・サントウ) こんぶ抹茶りか 牛乳	御飯 ミソ汁(ナス・玉葱) 高野豆腐卵とじ 磯浸し(コマツナ) 鯛みそ 牛乳	御飯 なめこ汁(トウモロコシ) 納豆 切干炒り煮 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(キャベツ・シメジ) さんま生姜煮 胡麻和え(インゲン) 野菜りか 牛乳	御飯 ミソ汁(麩・ニンジン) 五目巾着煮 わさび和え(ハクサイ) ふりかけ瀬戸風味 牛乳	御飯 ミソ汁(ホトトギス・ワカメ) 炒り卵 フロッコリ和え かつりか 牛乳	
昼食	御飯 ぶり立田揚げ ミックス野菜添え(キャベツ) レモン 酢の物(モヤシ) 辛子和え(ホウレンソウ)	レストランロール ハチミツ&マーガリン 銀鱈ムニエル 粉吹芋添え ケチャップハック 和風サラダ(サニーレタス) ユカリ和え(ハクサイ) バナナ	御飯 鶏モモ肉ソース焼 野菜ソテー添え パン・キンサダ 浸し(カリフラワー)	きつねそば やく(長葱) ハック七味 茹菜(コマツナ) 厚焼卵 じゃが芋甘辛煮 バナナ	エビピラフ カニシューマイ 線切サラダ(タコ) シヨウ	御飯 松風焼 しし唐ソテー添え ふき炒り煮(コンニャク) 辛子和え(チンゲンサイ)	
夕食	御飯 鶏モモ肉ソース焼 グラッセ添え 里芋・人参・含煮 しその実漬 パインアップル	御飯 豚肉みそ漬焼 フロッコリソテー添え 華風和え 山菜醤油和え	御飯 赤魚照焼 きぬさや添え かぶ人参炒り煮 わさび和え(ナス) メロン	御飯 牛生姜焼 フロッコリソテー添え 和風サラダ(レタス・トマト) 磯浸し(菜の花)	御飯 豚ヒレ風味焼 オニソテー添え 金平煮(レンコン) 浸し(ホウレンソウ) パインアップル	御飯 鯖の生姜煮 付合わせ(針生姜) キャベツソテー か和え(モヤシ) オレンジ	
成分	エネルギー 1848 kcal たんぱく質 69.2 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1864 kcal たんぱく質 73.4 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1848 kcal たんぱく質 73.3 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1896 kcal たんぱく質 76.5 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1847 kcal たんぱく質 70.1 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1878 kcal たんぱく質 67.6 g 食塩 7.8 g	

ストレスに負けない身体づくり②

みなさんこんにちは。
曇鬱な気分になりやすい16月。
ストレスを感じると抗酸化機能が低下し、
ビタミンCやビタミンE、β-カロテン等が大量に消費
されてしまうといわれています。
今回も、ストレスに負けない身体をつくるために
欠かせない栄養素についてお伝えします。

ストレスに負けないために必要な栄養

- ① ビタミンC**
フロッコリ、パプリカ、キャベツ、ジャガイモ等
- ② ビタミンE**
アーモンド、大豆、ほうれん草、かぼちゃ等
- ③ β-カロテン**
人参、かぼちゃ、みかん、すいか等

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！ 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ください。 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>