

	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
朝食	御飯 シ汁(大根・長葱) 卵とじ煮 ゆず胡椒和え(ハクサイ) 海苔カツオリカ 牛乳	御飯 シ汁(キャベツ・麩) 竹輪の甘辛煮 磯和え(コマツナ・エノキ) たらこフリカ 牛乳	御飯 シ汁(インゲン・ミョウガ) ガンモ合煮 和風和え(モヤシ・ニンジン) 海苔たまフリカ 牛乳	御飯 シ汁(大根・絹竹) へーコンエツク 減塩しょうゆ 辛子和え(ハクサイ) 野菜フリカ 牛乳	御飯 シ汁(ワカメ・玉葱) 山菜入巾着煮 ゆず胡椒(キャベツ) こんぶ抹茶フリカ 牛乳	御飯 シ汁(ホトト・玉葱) 温泉卵 ワザビ和え(ナス) ふりかけ瀬戸風味 牛乳	御飯 シ汁(モヤシ・ニラ) 生揚げ煮 ゆかり和え(チンゲンサイ) 海苔カツオリカ 牛乳	御飯 なめこ汁 納豆 切干・サツマ揚げ炒め煮 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 シ汁(里芋・絹竹) 高野豆腐野菜合煮 わか和風和え こんぶ抹茶フリカ 牛乳
昼食	御飯 サーモンフライ かき揚げ アスパラ添え 減塩ソース 蒸茄子シシミカ 生姜和え(インゲン)	御飯 いなだ山椒焼 きぬさや添え 筑前煮(鶏・ゴボウ) 浅漬(キュウリ・カブ)	御飯 豚ヒレステーキ カレーソース ミックス野菜添え(パプリカ) 大根金平風煮 ピーナツ和え(ホレンソウ)	御飯 銀鮭の味噌焼 しし唐添え 卵の花炒り わか和風和え	日本そば ヤミ(長葱) パックわさび 天ぷら盛合(トリ・かき揚げ) 大根シメジ 人参炒煮 ジョア	御飯 八宝菜 奴豆腐 減塩しょうゆ 中華風漬乱切キュウリ	三色丼 和風サラダ(キャベツ) 浸し(コマツナ・シメジ) 清汁(セタそうめん) すいかのゼリー	冷やし肉うどん 拌三絲(ハルメ・モヤシ) 煮浸し(ハクサイ) 野菜ジュース	御飯 鶏唐揚 茹ミックス野菜添え(キャベツ) マヨネーズ かぶ胡瓜シシ風味和え 生姜和え(インゲン)
夕食	御飯 鶏唐風味焼 ミックスベジタブル添え ひじき・白滝炒煮 梅あえ(カリフラワー) バナナ	御飯 麻婆豆腐 フレンチサラダ(レタス・トマト) わさび和え(ナス・ニラ) アンデスメロン	御飯 鱈の南蛮漬 マカロニサラダ(キュウリ) 浸し(菜の花) パインアップル	御飯 ハヤシ 酢物(か) 梅あえ(かぶ) ソルダム	御飯 ぶりの照焼 がり漬添え 酢の物(モズク・キュウリ) 胡麻和え(ホレンソウ) アンデスメロン	御飯 鯖塩焼 おろし添え 減塩しょうゆ 野菜サラダ(レタス・トマト) 磯浸し(菜の花) パインアップル	御飯 赤魚生姜焼き きぬさや添え かぶ人参炒め煮 茶福豆煮 バナナ	御飯 シルバー照焼 大学芋添え ひじきのそぼろ煮 しば漬け オレンジ	御飯 メカジキ焼 ミックスベジタブル添え しぎ茄子 ピーナツ和え(コマツナ) パインアップル
成分	エネルギー 1854 kcal たんぱく質 71.8 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1855 kcal たんぱく質 69.5 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1879 kcal たんぱく質 72.7 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1865 kcal たんぱく質 72.7 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1856 kcal たんぱく質 70.8 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1864 kcal たんぱく質 73.9 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1866 kcal たんぱく質 69.9 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1918 kcal たんぱく質 71.5 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1832 kcal たんぱく質 72.5 g 食塩 7.9 g

	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
朝食	御飯 シ汁(トウモロコシ) 卵とじ煮 辛子和え(チンゲンサイ) 野菜フリカ 牛乳	御飯 シ汁(ナス・玉葱) 目玉焼き 減塩しょうゆ おかか和(モヤシ・ミツバ) 海苔たまフリカ 牛乳	御飯 シ汁(白菜・油揚げ) 銀鮭塩焼 ピーナツ和え(コマツナ) ふりかけ瀬戸風味 牛乳	御飯 シ汁(ホレンソウ・玉葱) 山菜入巾着煮 磯和え(フロコリ) たらこフリカ 牛乳	御飯 シ汁(かぶ・人参) 納豆 切干炒め煮 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 シ汁(キャベツ・絹竹) 厚焼卵 浸し(ホレン草) こんぶ抹茶フリカ 牛乳
昼食	御飯 鯖山椒焼 がり漬添え 大根人参干海老煮 梅あえ(カリフラワー)	カレーライス 福神漬楽京漬 マリネ(か) みかん缶	冷し中華 トウモロコシ わか和風和え ソフール	パン缶(ブルーベリー) 胚芽ロール マーマレード&マーガリン シリアル・レモン蒸し 粉吹芋添え ケチャップ・パック コールスローサラダ ヤクルト	チャーハン 焼餃子 減塩しょうゆ 和風サラダ(レタス・トマト) ピーナツ和え(ナス)	御飯 揚メル・サロシかけ ぜんまい炒煮 生姜和え(インゲン)
夕食	御飯 ビーフステーキ ドミグラスソース フロコリ添え マカロニサラダ(キュウリ・レタス) 胡麻和え(ハクサイ) アンデスメロン	御飯 タラチーズ焼 アスパラ添え 牛蒡サラダ(インゲン) わさび和え(ホレンソウ)	御飯 鯖照焼 しし唐添え 酢の物(モズク・キュウリ) 生姜和え(カリフラワー) すいか	御飯 干草焼 インゲン添え 蒸茄子シシミカ 辛子和え(バナナ) パインアップル	御飯 赤魚南部焼 生シシ揚げ煮添え 南瓜煮付 しそ風味和え(モヤシ) アンデスメロン	御飯 チキンカツ フロコリ添え ケチャップ・パック ホトト和え(ハム・キュウリ) わさび和え(白菜・ミツバ) オレンジ
成分	エネルギー 1853 kcal たんぱく質 73.4 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1836 kcal たんぱく質 74.7 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1879 kcal たんぱく質 70.6 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1892 kcal たんぱく質 71.3 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1859 kcal たんぱく質 71.6 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1846 kcal たんぱく質 71.0 g 食塩 7.7 g

### 夏の血圧&熱中症対策①

みなさんこんにちは。  
日ごとに暑さが厳しくなっていますね。  
今回は夏の血圧対策についてお伝えします。

血圧が変動する理由は、食事・睡眠・喫煙等の生活習慣の他、季節が移り変わることによる気温変化や発汗状態なども影響しています。そのため、血圧は夏が下がりがやすく、冬は上がりやすくなります。

夏に血圧が下がるのは、気温とともに体温が上昇し、体内の熱を放出するために血管が拡張されることや、血管内の水分と塩分を汗として排出することが理由としてあげられます。

**＜血圧高めの方＞**  
冷房等の気温差によって、血圧が高くなる場合があります。酸味やうま味(レモン・塩分無添加だし等)活用して、減塩と水分補給を心がけましょう。

**＜血圧低めの方＞**  
汗で失われたミネラル(ナトリウム等)の補充が大切です。冷や汁や塩タブレットなどを用いながら、塩分補給と水分補給を心がけましょう。

血圧を上手くコントロールして、病気予防を！  
夏を快適に過ごしましょう。

栄養管理室

当院ではお米に“ビタミン強化米”を入れてあります。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>