

	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
朝食	御飯 ミソ汁(絹竹・玉葱) スベイン風ベイクトエック ケチャップパック ドレッシング和え(カリフラワー) ツナフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ホト・ワカメ) ガムン含煮 ピナッツ和え(ブロッコリー) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(里芋・長葱) 厚焼卵 お浸し(コマツ) こんぶ抹茶フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(トウ・ワカメ) 五目巾着煮 辛子和え(ブロッコリー) ふりかけ瀬戸風味 牛乳	御飯 ミソ汁(キャベツ・麩) ベコンエック いんげん添え マヨネーズ 生姜和え(コマツ) たらこフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ナス・ミョウガ) 高野豆腐野菜含煮 浸し(白菜) 海苔たまフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ホト・絹竹) ブレンオムツ チンゲン菜添え 減塩しょうゆ ブロッコリー和え 海苔かつフリカ	御飯 なめこ汁 納豆 切干・シタケ炒り煮 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(ワカメ・麩) 生揚げ含煮 お浸し(ホウレンソウ) 鯛みそ 牛乳
昼食	御飯 鶏モッチー焼 ミックスベジタブル添え レタスツナサラダ 辛子和え(ナス)	冷やし肉うどん 蒸南瓜ソバ・ロソク 煮浸し(チンゲンサイ) ハイツプル	御飯 豚肉立田揚 茹ミックス野菜添え ノンオイルフレンチドレッシング もずく 磯浸し(ホウレンソウ)	御飯 カレーライス 福神漬楽京漬 和風サラダ(トマト) デラウエア	ゆかりごはん 丸ルサ生姜焼 茶福豆煮添え 酢物(胡瓜・ワカメ) オクラか和え	きつねそば ヤミ(長葱) パック七味 青味添 筑前煮 ジョア	御飯 鯖の味噌煮 付合わせ(針生姜) 茄子おおか煮 磯和え(モヤシ)	ハン缶(プル・ベリー) ソフトフランス マーマレード&マーガリン マジキアブ焼 ミックスベジタブル添え ハンソフキサラダ 中華風漬乱切キュウリ	御飯 シバ・山椒焼 ブロッコリー添え ノンオイル和風ドレッシング キャベツ干エビソテー 梅あえ(ダイン)
夕食	御飯 鯖塩焼 おろし添え 減塩しょうゆ 卵の花炒り 胡麻和え(インゲン) ブルーボンチ	御飯 鱈の南蛮漬 ビーフソテー ユカリ和え(ハクサイ)	御飯 シバ・キノコバターソースソソク じゃが芋甘辛煮 山菜醤油和え 梨	御飯 赤魚生姜焼き オクラ添え ひじき・油揚げ炒煮 胡麻和え(白菜)	御飯 豚ロースゴマ香味焼 ブロッコリー添え 里芋そぼろ煮 野沢菜漬 オレンジ	御飯 千草焼 しし唐ソテー添え マカロニサラダ しその実漬 バナナ	御飯 鶏モモ生姜焼 大学芋添え レタスツナサラダ 浸し(コマツ) リンゴ	御飯 豚モモ香味焼 カリフラワー添え 減塩しょうゆ 炊き合せ(カブ) オクラか和え 巨峰	御飯 牛井風 ナムル(コマツ) わさび和え(白菜) オレンジ
成分	エネルギー 1873 kcal たんぱく質 68.2 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1862 kcal たんぱく質 70.8 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1871 kcal たんぱく質 74.0 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1875 kcal たんぱく質 67.5 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1895 kcal たんぱく質 71.5 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1870 kcal たんぱく質 68.9 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1895 kcal たんぱく質 66.9 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1894 kcal たんぱく質 73.4 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1868 kcal たんぱく質 69.8 g 食塩 8.0 g
	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)			
朝食	御飯 ミソ汁(玉葱・ニラ) 温泉卵 ピナッツ和え(カリフラワー) こんぶ抹茶フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ホウレンソウ・麩) ツナオムツ ブロッコリー添え 減塩しょうゆ 生姜和え(白菜) 減塩のり佃 牛乳	御飯 なめこ汁(トウ・ネギ) 山菜入巾着煮 梅あえ(カブ) 海苔たまフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(カブ・油揚げ) 鮭塩焼 胡麻和え(キャベツ) 野菜フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ワカメ・長葱) ホウケイナ ケチャップパック 磯和え(ホウレンソウ) 海苔かつフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(玉葱・インゲン) 厚焼卵 ピナッツ和え(ブロッコリー) たらこフリカ 牛乳			
昼食	御飯 鯖味噌風味焼 しし唐ソテー添え レタスツナサラダ 磯和え(チンゲンサイ) バナナ	御飯 牛肉細切炒め 炒り豆腐 胡麻和え(インゲン)	わかめごはん マジカレーソテー うぐいす煮豆添え 中華風サラダ 辛子和え(ナス)	きしめん ヤミ(長葱) 青味添 パック七味 天ぷら(キヌ・サツマイモ) 華風和え ヤクルト	御飯 豚ヒレ梅香焼 野菜ソテー添え 南瓜煮付 ドレッシング和え(カリフラワー)	御飯 ハンバーグ ドミグラスソース グラッセ添え ホトサラダ 山菜醤油和え 巨峰			
夕食	御飯 親子煮 切昆布信田煮 浸し(キャベツ) まんまる月ゼリー	御飯 鮭野菜あんかけ 大根煮付 浸し(コマツ) リンゴ	御飯 豚肩ロース生姜焼 パブソテー添え ホトそぼろ煮 オクラ和風和え 梨	御飯 鶏モモ肉ソテー焼 チンゲン菜添え マヨネーズ ひじき炒り煮 わさび和え(ハクサイ) ハイツプル	御飯 揚鱈和ソかけ 金平煮 生姜和え(ナス) バナナ	御飯 鯖照焼 はじかみ生姜添え 高野豆腐野菜含煮 オクラか和え			
成分	エネルギー 1812 kcal たんぱく質 73.4 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1820 kcal たんぱく質 79.0 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1860 kcal たんぱく質 69.9 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1836 kcal たんぱく質 69.4 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1907 kcal たんぱく質 70.7 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1957 kcal たんぱく質 68.1 g 食塩 7.1 g			

野菜マスターへの道③

みなさんこんにちは。
暦の上では秋ですが、まだ暑い日が続いていますね。
今回は、野菜の分類についてお話しします。
皆さんは、緑黄色野菜と淡色野菜がどのように分類されているかご存じでしょうか。

**緑黄色野菜とは、
可食部(食べられる部分)100g中にβ-カロテン600μg
以上含まれている野菜のことをいいます。**

**必要な栄養素を摂るためには、1日分の野菜350gのうち、
120gを緑黄色野菜で摂ることが理想と言われています。**

1日分の野菜(350g) 組み合わせ例

ほうれん草のお浸し
(1皿分:60g)

トマト
(小1個:60g)

緑黄色野菜(120g)

白菜の炒め物
(葉1枚分:80g)

茄子の煮物
(1鉢分:90g)

オニオンソブ

(1/4個:60g)

淡色野菜(230g)

**病院食では、1日350g以上の野菜が提供されています。
残さず食べて、野菜パワーで元気な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>