

	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)	
朝食	御飯 ミソ汁(ワカメ・玉葱) 五目巾着煮 梅あえ(カリフラワー) 竹フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(大根・油揚げ) 竹輪の甘辛煮 胡麻和え(ホウレンソウ) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(ワカメ・麩) 卵とじ煮 浸し(チンゲンサイ) こんぶ抹茶フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(カブ・シメジ) 高野豆腐・人参煮 ビーナッツ和え(インゲン) 海苔たまフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(里芋・玉葱) 厚焼卵 生姜和え(白菜) たらこフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ナス・ミョウガ) 納豆 切干含煮 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(小松菜・麩) ガム含煮 磯浸し(梅干) 野菜フリカ 牛乳	御飯 なめこ汁 ブレンオムレツ ケチャップパック わか和え(ホウレンソウ) あみ佃煮 牛乳	御飯 ミソ汁(小松菜・油揚げ) 銀鮭塩焼 辛子和え(ハクサイ) こんぶ抹茶フリカ 牛乳	
昼食	御飯 鱈山椒焼 オクラ添え ポテトそぼろ煮 ビーナッツ和え(コマツナ)	御飯 マジキカレーソーテ きぬさや添え 炒り豆腐 わさび和え(ハクサイ)	御飯 酢豚 フレッシュサラダ(レタス) 磯和え(キャベツ)	うどん ヤミ(長葱) パック七味 青味添え 天ぷら(エビ・キヌ) ナムル(キュウリ)	レズンロール リンゴ&マーガリン 鶏クリームシチュー フレッシュサラダ(サニーレタス) 磯浸し(ホウレン草)	チャーハン カニシュウマイ 減塩しょうゆ 華風和え ソフール	御飯 鶏モロ唐揚 茹かキャベツ添え レモン マヨネーズ 白菜サラダ なます	御飯 シルバークリームニール ミックスベジタブルソーテ添え ぜんまい炒煮 ビーナッツ和え(インゲン)	御飯 干草焼 しし唐揚げ添え パンフキンサラダ ゆかり和え(カブ) バナナ	
夕食	御飯 鶏モロ焼肉風 いんげんソーテ添え しぎ茄子 生姜和え(梅干) バナナ	御飯 豚ロース生姜焼 ブロッコリーソーテ添え 拌三絲 わか和え オレンジ	御飯 赤魚南部焼 さつま黄金煮添え 生揚げ野菜煮 辛子和え(ナス) 巨峰	御飯 牛肉細切炒め 南瓜煮付 浸し(コマツナ) リンゴ	御飯 銀鮭レモン蒸 グラッセ添え マカロニサラダ(キュウリ・カニ) ごま和え(梅干) フルツボンチ缶	御飯 かじきステーキ風 しし唐揚げ添え ひじき・油揚げ炒煮 わか和風和え ハイツアップル	御飯 赤魚煮魚 きぬさや添え ポテトサラダ わさび和え(チンゲンサイ) オレンジ	御飯 牛丼風 ナムル(キュウリ・カニ) ドレッシング和え(カリフラワー) リンゴ	御飯 ぶりの照焼 オクラ添え 牛大和煮炒め 磯和え(チンゲンサイ)	
成分	エネルギー 1825 kcal たんぱく質 71.6 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1836 kcal たんぱく質 77.6 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1844 kcal たんぱく質 70.1 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1842 kcal たんぱく質 70.5 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1869 kcal たんぱく質 68.2 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1859 kcal たんぱく質 73.0 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1879 kcal たんぱく質 72.5 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1867 kcal たんぱく質 68.3 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1875 kcal たんぱく質 72.3 g 食塩 7.4 g	
	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)				
朝食	御飯 ミソ汁(玉葱・シメジ) 生揚げ含煮 浸し(梅干・ニラ) ふりかけ瀬戸風味 牛乳	御飯 ミソ汁(トウモロコシ・ワカメ) ポークインナー アスパラガーステー添え ケチャップパック わさび和え(コマツナ) 海苔かつおフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(生揚げ・梅干) 温泉卵 生姜和え(チンゲンサイ) うめしそフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ワカメ・玉葱) 納豆 切干炒り煮 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(大根・長葱) ツナオムレツ 人参甘煮 減塩しょうゆ 胡麻和え(キャベツ) 海苔たまフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(カブ・ニンジン) 野菜炒め(キャベツ・ハム) 刻み漬(ハクサイ) こんぶ抹茶フリカ 牛乳				
昼食	五目ちらし寿司 本鱈生姜焼 茶福豆煮添え わか和え(ナス) ジョア	きつねそば ヤミ(長葱) パック七味 青味添え 大学芋 盛合せサラダ(カリフラワー)	ビーフカレーライス 和風サラダ(シーチキン) わか和え みかん	御飯 豚肉立田揚 ブロッコリー添え ノンオイルフレッシュミドレッシング 酢物(胡瓜) 浸し(ホウレンソウ)	御飯 シバキニコハターソースアツカ 里芋味噌煮 わかマヨネーズ和え(インゲン) リンゴ	御飯 きしめん ヤミ(長葱) パック七味 茹か(コマツナ)添え 天ぷら(トリ・カキアゲ) 酢の物(キュウリ)	御飯 鯖の生姜煮 付合わせ(針生姜) 南瓜そぼろ煮 磯和え(梅干・ミツバ) みかん			
夕食	御飯 豚肉みそ漬け焼 ブロッコリーソーテ添え 冬瓜水晶煮 中華風乱切キュウリ みかん缶	御飯 松風焼 しし唐揚げ添え 大根の炒め煮 わか和え(キャベツ) 巨峰	御飯 マジキカレーソーテ ミックスベジタブルソーテ添え かぶそぼろ煮 辛子和え(ナス) 巨峰	御飯 シルバークリームニール 里芋味噌煮 わかマヨネーズ和え(インゲン) リンゴ	御飯 銀鮭塩焼 きぬさや添え 筑前煮 わさび和え(ナス) バナナ	御飯 豚肩ロース焼肉 ブロッコリーソーテ添え 大根・サツマ揚煮付 しその実漬				
成分	エネルギー 1885 kcal たんぱく質 75.9 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1902 kcal たんぱく質 70.2 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1829 kcal たんぱく質 69.7 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1868 kcal たんぱく質 72.7 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1870 kcal たんぱく質 69.5 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1877 kcal たんぱく質 67.8 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。

## 気候に負けない身体をつくらう!

みなさんこんにちは。  
肌寒くなり、秋の気配を感じる季節となりましたね。  
季節の変わり目は、気温や気圧の変化が大きいため  
体調を崩しやすい時期と言われています。  
気温や気圧の変化は避けられませんが、自律神経を整える  
ことで健やかに過ごすことができるようになります。  
今回は、自律神経を整える栄養素についてご紹介します。

**ビタミンB群**

ストレスが続くと消費されやすい  
例) 魚介類、野菜類等(ビタミンB6・B12が豊富)

**マンガン**

ビタミンの吸収を高め、神経過敏を和らげる  
例) 干しいたけ、大豆製品等

**ギャバ GABA**

アミノ酸の一種。不足すると自律神経が乱れる  
例) トマト、じゃが芋、かぼちゃ等

**カルシウム**

イライラや興奮を抑えて眠りにつきやすくする  
例) 乳製品や小魚等

自律神経が乱れている時は、カフェインレスの飲み物がおすすめです。しっかり食べて、気候に負けない身体をつくりましょう。例) ほうじ茶、カモミールティー等 栄養管理室