

	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(カブ・人参) 鰯かつお味 きぬさや添え 辛子和え(ブロッコリー) 海苔たまフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(カブ・玉葱) 茹ホークウインナー ミックスベジタブル添え ケチャップハック 浸し(菜の花) うめびしお 牛乳	御飯 ミソ汁(麩・エノキ・ニンジン) 竹輪の甘辛煮 生姜和え(インゲン) 鯛みそ 牛乳	御飯 なめこ汁(トウモロコシ) 温泉卵 磯和え(キャベツ・ミソ) こんぶ抹茶フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(カブ・万草) 納豆 切干炒め煮 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(小松菜・麩) スパイン風ベイクドエッグ ケチャップハック 胡麻和え(インゲン) たらこフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ホトトギス・玉葱) ガンモ含煮 白菜柚子香和え うめしそフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(トウモロコシ・ワカメ) 茹ホークウインナー ケチャップハック おかか和え(コマツナ) 海苔かつおフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ホウレンソウ・油揚げ) 目玉焼き 減塩しょうゆ 生姜和え(インゲン) 減塩のり佃 牛乳
昼食	御飯 八宝菜 シルバークラゲ 胡麻和え(コマツナ)	スパゲティミートソース 和風サラダ(レタス・トマト) ジョア	御飯 牛丼風 かぶ人参含煮 辛子和え(ホウレンソウ)	御飯 イカフライ えびフライ 茹ミックス野菜添え(キャベツ) レモン タルタルソース 酢物(キュウリ・トマト) 梅あえ(カリフラワー)	カレーライス 福神漬 アスパラ ソフール	味噌ラーメン コーン ヤミ(長葱) 盛合せサラダ(レタス・トマト)	パン缶(ブルーベリー) マーメイド&マーガリン チキンカツ ミックスベジタブル添え コールスローサラダ ホウレンソウ洋風和え	御飯 鶏モッチーズ焼 アスパラターゲット添え ひじき・油揚げ炒煮 わさび和え(ナス) フルーツパン缶	御飯 豚肉立田揚 茹ミックス野菜添え(キャベツ) マヨネーズ 拌三絲 しば漬け
夕食	御飯 鯖の味噌焼 はじかみ生姜添え 牛大根煮缶炒め 生姜和え(キャベツ) ハッパブル	御飯 めかじき生姜焼 オクラ添え さつま芋小倉煮 わさび和え(ナス・絹サヤ) バナナ	御飯 ぶり大根 里芋そぼろ煮 しば漬け みかん缶	御飯 肉団子野菜甘酢煮 白和え(ホウレン草) ゆず胡椒和え(ハクサイ) リンゴ	御飯 赤魚照焼 しし唐添え 野菜炒め(キャベツ) 生姜和え(チンゲンサイ) みかん	御飯 鱈生姜焼 ブロッコリー添え 南瓜煮付 ピーナッツ和え(ナス) バナナ	御飯 鯖塩焼 オクラ添え ふろふき大根 野沢菜漬 ハッパブル	御飯 おでん マカロニサラダ ドレッシング和え(チンゲンサイ)	御飯 銀鮭照焼 おろし添え 減塩しょうゆ しぎ茄子 磯和え(ハクサイ) バナナ
成分	エネルギー 1874 kcal たんぱく質 73.9 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1875 kcal たんぱく質 66.7 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1865 kcal たんぱく質 72.9 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1889 kcal たんぱく質 70.8 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1869 kcal たんぱく質 71.3 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1875 kcal たんぱく質 70.7 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1847 kcal たんぱく質 68.9 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1837 kcal たんぱく質 67.5 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1871 kcal たんぱく質 71.3 g 食塩 7.6 g
	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	<div data-bbox="1824 975 2675 1767" data-label="Complex-Block"> <p><b>冷え解消！腎臓の働きを高めよう！</b></p> <p>みなさんこんにちは。 12月になり、本格的な冬が到来しましたね。</p> <p>寒さの厳しくなる冬は、<b>気血の巡りが悪くなり、肩こり・腰痛・脳梗塞</b>など様々な症状や病気が起こりやすくなります。 また、<b>冬は五臓の「腎」が消耗しやすい季節</b>と言われています。</p> <p><b>腎臓は、水分代謝や免疫などを司り、冷えを嫌います。</b> <b>冷たい飲み物や生ものを避け、気血の巡りを改善する食材や腎臓の働きを助けて免疫を高める食材の摂取がオススメです。</b> 今回は、寒い冬にオススメの食材をご紹介します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●腎臓の働きを助ける食材 黒ごま、きくらげ、海藻、海老、ニラ等</li> <li>●身体を温める食材 いも類、鶏肉、生姜、にんにく、玉葱、南瓜、紅茶等</li> <li>●気血の巡りを改善する食材 柚子、みかんなどの柑橘類</li> </ul> <p>上記の食材を残さず食べることで、腎臓の働きを高めて寒い冬を乗り越えていきましょう！</p> <p style="text-align: right;">栄養管理室</p> </div>		
朝食	御飯 ミソ汁(シメジ・玉葱) 高野豆腐野菜含煮 ゆず胡椒和え(ナバナ) ふりかけ瀬戸風味 牛乳	御飯 ミソ汁(白菜・人参) 五目巾着煮 おかか和え(インゲン) 野菜フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ニラ・油揚げ・麩) ツアムレツ ミックスベジタブル添え わさび和え(ナス) たらこフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(大根・絹サヤ) 納豆 小松菜添え 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(カブ・玉葱) フランクフルト・ヤイ炒め ごま和え(チンゲンサイ) 海苔かつおフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(トウモロコシ) 卵とし煮 磯浸し(キャベツ) こんぶ抹茶フリカ 牛乳			
昼食	御飯 チキンソテー カレーソース ミックスベジタブル添え 和風サラダ(サニーレタス・シーチキン) 胡麻和え(コマツナ) ソフトクリーム(りんご)	御飯 メル・サムニール ブロッコリー添え 減塩ソース パンケーキ 辛子和え(キャベツ)	御飯 鶏モッチーズ焼 大学芋添え 盛合せサラダ(キュウリ・トマト) 磯浸し(キャベツ)	カレーうどん ヤミ(長葱) 青味添 蒲鉾 コールスローサラダ	御飯 鶏モッチーズ肉ソース焼 茹ミックス野菜添え(ハッパブル) ノンオイルササゲドレッシング 黄金煮(サツマイモ) 生姜和え(インゲン)	菜めし いなだつけ焼 はじかみ生姜添え 茄子人参玉葱炒煮 わさび和え(キャベツ)			
夕食	御飯 千草焼 きぬさや添え 大根金平風煮 オクラ和え	御飯 牛モッチーズ焼肉 オクラ添え かぶ人参そぼろ煮 ゆかり和え(大根) ハッパブル	御飯 鱈味噌焼 しし唐添え 卵の花炒り 梅あえ(カリフラワー) オレンジ	御飯 揚鱈かつおかけ 金平煮(リンゴ) ゆず胡椒和え(ハクサイ) バナナ	御飯 アジ梅香焼き きぬさや添え 卵豆腐 オクラ和え フルーツパン缶	御飯 ハンバーグ ドミグラスソース ブロッコリー添え ホトトギス ピーナッツ和え(コマツナ) みかん			
成分	エネルギー 1820 kcal たんぱく質 76.4 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1860 kcal たんぱく質 70.6 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1850 kcal たんぱく質 69.6 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1892 kcal たんぱく質 70.9 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1836 kcal たんぱく質 72.5 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1898 kcal たんぱく質 69.9 g 食塩 8.6 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。

