

	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)
朝食	御飯 ミソ汁(ナス・里芋) 茹ホクウインナー カリフラワー添え ケチャップパック 浸し(ホレン草) 海苔かつおりか 牛乳	御飯 ミソ汁(カブ・人参) 炒り卵 ケチャップパック ピナッツ和え(白菜) こんぶ抹茶りか 牛乳	御飯 ミソ汁(ホト・玉葱) ガソ含煮 胡麻和え(コマツ) 減塩のり佃煮 牛乳	御飯 ミソ汁(ワカ・麩) 卵とじ煮 わか和え(大根・人参) 海苔かつおりか 牛乳	御飯 ミソ汁(カブ・長葱) 納豆 小松菜ソテ 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(ホト・玉葱) スペイン風ベイクトエッグ ケチャップパック ドレッシング和え(カリフラワー) こんぶ抹茶りか 牛乳	御飯 ミソ汁(小松菜・油揚げ) ツナオムレツ 減塩しょうゆ ゆず胡椒和え(ハクサイ) 海苔かつおりか 牛乳	御飯 ミソ汁(トウ・ナス) 山菜入巾着煮 浸し(菜の花) 海苔たまがりか 牛乳	御飯 ミソ汁(カブ・生揚げ) 卵ロール グラッセ添え 胡麻和え(コマツ) こんぶ抹茶りか 牛乳
昼食	三色丼 南瓜煮付 ドレッシング和え(インゲン)	日本そば ヤミ(長葱) 青味添え パック七味 天ぷら盛合(チウ・かアゲ) 中華風酢の物	御飯 ホクソテ デミグラスソース ブロッコリー添え 和風サラダ(レタス・トマト) わさび和え(梅シ)	御飯 鯖味噌風味焼 インゲンソテ添え ビーフソテ かぶの青シ和え	御飯 鶏モ焼肉風 野菜ソテ添え 茄子そぼろ煮 生姜和え(ハクサイ)	御飯 鶏モ焼肉風 野菜ソテ添え 茄子そぼろ煮 生姜和え(ハクサイ)	御飯 鶏モ焼肉風 野菜ソテ添え 茄子そぼろ煮 生姜和え(ハクサイ)	御飯 ぶり塩焼 きぬさや添え 卵の花炒り 和風和え(梅シ)	カレーうどん ヤミ(長葱) 中華風サラダ 磯和え(ブロッコリー) バナナ
夕食	御飯 シルバ-和風キノコソカ 湯豆腐 減塩しょうゆ 辛子和え(チンゲンサイ) リンゴ	御飯 チキンパ ミックスベジタブルソテ添え ふき炒り煮 浸し(菜の花) みかん	御飯 鮭ムニエル きぬさや添え 里芋そぼろ煮 野沢菜漬 バナナ	御飯 酢豚 豆腐あんかけ 中華風漬乱切キュウリ オレンジ	御飯 鯖塩焼 ふき煮添え マロニサラダ(キュウリ・レタス) 磯和え(チンゲンサイ) パインアップル	御飯 豚ロース生姜焼 茹ミックス野菜(キャベツ) マヨネーズ 南瓜煮付 辛子和え(ナス) フルーツ缶缶	御飯 チキンソテ カレーソースか いんげんソテ添え ジンジャーマロニ 梅あえ(カブ) みかん	御飯 揚鰯おしかけ 茹キャベツ添え 酢物(胡瓜・ワカメ) 辛子和え(ホレンソウ) リンゴ	御飯 牛生姜焼 茹チンゲン菜添え マヨネーズ 里芋・人参・含煮 ウオカ和え
成分	エネルギー 1835 kcal たんぱく質 72.3 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1885 kcal たんぱく質 69.8 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1851 kcal たんぱく質 76.4 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1881 kcal たんぱく質 74.1 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1869 kcal たんぱく質 73.4 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1839 kcal たんぱく質 68.2 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1896 kcal たんぱく質 72.4 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1842 kcal たんぱく質 71.9 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1848 kcal たんぱく質 70.2 g 食塩 8.5 g
	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31日(火)		
朝食	御飯 ミソ汁(ホト・ワカメ) 茹ホクウインナー オニソテ添え ゆず胡椒和え(ハクサイ) 海苔かつおりか 牛乳	御飯 ミソ汁(小松菜・玉葱) ガソ含煮 わさび和え(チンゲンサイ) うめしそりか 牛乳	御飯 ミソ汁(ホレンソウ・油揚げ) 竹輪の甘辛煮 浸し(菜の花) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(トウ・ワカメ) 目玉焼き 減塩しょうゆ 浸し(コマツ) 海苔たまがりか 牛乳	御飯 ミソ汁(麩・エノキ・ニンジン) 五目巾着煮 磯和え(キャベツ) ふりかけ瀬戸風味 牛乳	御飯 ミソ汁(カブ・キノコ) ブレンオムレツ 減塩しょうゆ 生姜和え(チンゲンサイ) 海苔かつおりか 牛乳	御飯 ミソ汁(トウ・ネギ) 茹ホクウインナー オニソテ添え ケチャップパック 辛子和え(ブロッコリー) こんぶ抹茶りか 牛乳	御飯 ミソ汁(トウ・ネギ) 茹ホクウインナー オニソテ添え ケチャップパック 辛子和え(ブロッコリー) こんぶ抹茶りか 牛乳	
昼食	胚芽食パン 苺ジャム&マーガリン シルバ-ハーブ焼 インゲンソテ添え コールスーサラダ ソフール	御飯 鶏モ唐揚 茹キャベツ・レモン添え 減塩しょうゆ 和風フレンチ(ハクサイ) ピナッツ和え(ナス)	御飯 豚ロースシャブ・シャブ風 チンゲンサイソテ添え 切干・インゲン炒煮 ウオカ和え	しめじ御飯 鯖生姜焼 きぬさや添え ひじき・油揚げ炒煮 ピナッツ和え(インゲン)	御飯 鯖立田揚げ 茹野菜添え 減塩ソース 酢物(イ) ウオカ和風和え	御飯 カレーライス 福神漬楽京漬 フレンチサラダ(レタス) ジョア	御飯 きつねそば ヤミ(長葱) パック七味 青味添え 厚焼卵 酢物(大根) みかん	御飯 めかじき南部焼 うぐいす煮豆添え さつま芋甘煮 辛子和え(ブロッコリー) パインアップル	
夕食	御飯 チキンチャップ ミックスベジタブルソテ添え 蒸茄子 ゆかり和え(大根) オレンジ	御飯 めかじき南部焼 うぐいす煮豆添え さつま芋甘煮 辛子和え(ブロッコリー) パインアップル	御飯 鮭ムニエル 茹アスパラ添え タルタルソース フレンチサラダ(レタス) カリフラワー・ケール風 リンゴ	御飯 ピソソテ カテルソース 茹じゃが添え ナムル(キュウリ) ユカリ和え(ハクサイ) バナナ	御飯 鶏油香焼き ミックスベジタブルソテ添え 高野豆腐野菜含煮 フレンチドレッシング和え いちご	御飯 シルバ-和風キノコソカ 金平煮 浸し(菜の花) オレンジ	御飯 メカジキ味噌焼 インゲンソテ添え パインアップル わさび和え(ハクサイ)		
成分	エネルギー 1860 kcal たんぱく質 71.8 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1883 kcal たんぱく質 74.1 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1865 kcal たんぱく質 73.1 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1894 kcal たんぱく質 73.4 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1906 kcal たんぱく質 77.8 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1831 kcal たんぱく質 69.7 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1898 kcal たんぱく質 70.9 g 食塩 8.4 g		

**脳卒中を予防しよう!**  
～減塩道場～

みなさんこんにちは。  
厳しい寒さが続いていますね。

冬は、脳の血管が破れたり、詰まったりすることで障害が起きる“脳卒中”になりやすい季節です。

冷たい空気に触れて血管が収縮し、**血圧が上がって血管に負担がかかります。**  
そこで今回は、減塩するための工夫をご紹介します。

～減塩の勧め～

- 汁物は具沢山で1日1杯にすべし
- 減塩表示のある食品を活用すべし  
例)減塩醤油、減塩ドレッシング
- 酸味、香辛料、だしを使うべし  
例)レモン、酢、生姜、昆布、椎茸等
- 調味料はかけずにつけて食べるべし

**減塩で病気を予防しましょう! 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>

