

	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(エノキ・ニンジン) 厚焼卵 浸し(チンゲンサイ) 減塩のり佃煮 牛乳	御飯 ミソ汁(大根・生揚げ) 竹輪の甘辛煮 辛子和え(キャベツ) 海苔たまりか 牛乳	御飯 ミソ汁(ホウレンソウ・玉葱) 炒り卵 グラッセ添え 減塩しょうゆ ブロッコリー和え こんぶ抹茶りか 牛乳	御飯 なめこ汁(トウモロコシ・ネギ) 茹かす・ウインナー ケチャップ・パック 野菜りか(キャベツ) ふりかけ瀬戸風味 牛乳	御飯 ミソ汁(小松菜・玉葱) かんぽ含煮 ゆず胡椒和え(ハクサイ) 野菜りか 牛乳	御飯 ミソ汁(シメジ・人参・麩) 銀鮭塩焼 浸し(チンゲンサイ) うめしそりか 牛乳	御飯 ミソ汁(生揚げ・モヤシ) 卵とじ煮 浸し(ホウレンソウ) 海苔かつりか 牛乳	御飯 ミソ汁(かぶ・長葱) 高野豆腐・人参煮 辛子和え(ナバナ) たらこりか 牛乳	御飯 ミソ汁(ナス・里芋) さんま生姜煮 ブロッコリー添え 減塩しょうゆ 磯和え(コマツナ) ふりかけ瀬戸風味 牛乳
昼食	御飯 ホウキケチャップ 野菜りか添え マカロニサラダ(キュウリ) 梅あえ(だいこん)	御飯 ビーツカレー 茹かすアスパラ添え 減塩しょうゆ レタスツナサラダ オクラおか和え	御飯 麻婆豆腐 中華風サラダ わさび和え(ナス)	スパゲティミートソース 酢物(イカ) ソフール	御飯 ぶりの照焼 がり漬添え 金平煮 辛子和え(ナバナ)	カレーライス 福神漬 和風サラダ(レタス・トマト) ヤクルト	御飯 鯖塩焼 おろし添え 減塩しょうゆ 若竹煮(タケノコ・ワカメ) 生姜和え(インゲン)	御飯 牛井風 酢の物(モヤシ・アスパラ) オクラおか和え バナナ	御飯 ロースとんかつ 茹かすキャベツ添え 減塩ソース 絞豆腐くず煮 生姜和え(チンゲンサイ)
夕食	御飯 鯖カレー風味焼 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) オレンジ	御飯 マジキ味噌焼 いんげんりか添え かぶ・サツマアゲ煮付 胡麻和え(白菜) バナナ	御飯 鯖柚あん焼 きぬさや添え 大根そぼろ煮 磯浸し(コマツナ) リンゴ	御飯 鯆の南蛮漬 酢味噌和え(長葱) ゆかり和え(チンゲンサイ) パインアップル	御飯 チキンニール ブロッコリー添え イタリアントレッシング 南瓜・茄子煮合せ ごま和え(モヤシ・ニンジン) バナナ	御飯 シロネ南部焼 さやえんどう添え 里芋そぼろ煮 磯浸し(コマツナ) 甘夏柑	御飯 鶏もも焼 野菜りか添え 卵の花炒り ピーナツ和え(白菜) パインアップル	御飯 鮭味噌つけ焼 ふき煮添え パインアップル 梅あえ(カリフラワー)	御飯 あじの塩焼 きぬさや添え 切干炒り煮 しば漬 リンゴ
成分	エネルギー 1864 kca たんぱく質 67.2 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1861 kca たんぱく質 70.6 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1878 kca たんぱく質 69.4 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1899 kca たんぱく質 75.3 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1884 kca たんぱく質 72.3 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1910 kca たんぱく質 70.3 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1830 kca たんぱく質 73.1 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1846 kca たんぱく質 72.9 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1831 kca たんぱく質 75.2 g 食塩 7.9 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(大根・ワカメ) 山菜入巾着煮 ごま和え(ホウレンソウ) 海苔たまりか 牛乳	御飯 ミソ汁(小松菜・生揚げ) 茹かす・ウインナー ケチャップ・パック わさび和え(モヤシ) うめしそりか 牛乳	御飯 ミソ汁(シメジ・人参) 納豆 茄子炒め煮 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(トウモロコシ・ネギ) プレーンオムレツ ケチャップ・パック わさび和え(ハクサイ) 野菜りか 牛乳	御飯 ミソ汁(大根・ナス) フランクフルト・野菜のカレーカレー 浸し(コマツナ) たらこりか 牛乳	御飯 ミソ汁(ホウレンソウ・ワカメ) 炒り卵 ケチャップ・パック ドレッシング和え(モヤシ) こんぶ抹茶りか 牛乳	御飯 ミソ汁(ホウレンソウ・ワカメ) 炒り卵 ケチャップ・パック ドレッシング和え(モヤシ) こんぶ抹茶りか 牛乳		
昼食	二色丼 しぎ茄子 白菜柚子香和え ジョア	焼そば 蒸カニシューマイ 酢物(胡瓜・ワカメ)	御飯 鶏もも焼肉風 アスパラ添え ピーナツ和え ゆず胡椒和え(ナバナ)	レース・ロールパン 苺&マカロン シーフード・クリームシュー フレッシュサラダ(サニーレタス) ドレッシング和え(ブロッコリー)	御飯 メルサ南部焼 オクラ添え ビーフン添え ユカリ和え(ハクサイ)	御飯 鶏もも唐揚げ レモン・チンゲンサイ添え 減塩しょうゆ ひじき・油揚げ炒し しその実漬	御飯 鯖塩焼 ふき煮添え 里芋味噌か 生姜和え(ナス) パインアップル		
夕食	御飯 はまちキノコバターソースアツカ かぶ人参含煮 梅あえ(キュウリ) パインアップル	御飯 マジキカレー ミックスベジタブル添え 牛肉じゃが煮 オクラおか和え 甘夏柑	御飯 本鰯照焼 茹かす大豆添え 和風サラダ(キャベツ) ゆかり和え(大根) バナナ	御飯 豚ヒレソ風味焼 ミックスベジタブル添え パインアップル 浸し(ホウレンソウ) オレンジ	御飯 酢豚 湯豆腐 減塩しょうゆ 磯浸し(菜の花) リンゴ	御飯 鯖塩焼 ふき煮添え 里芋味噌か 生姜和え(ナス) パインアップル	御飯 鯖塩焼 ふき煮添え 里芋味噌か 生姜和え(ナス) パインアップル		
成分	エネルギー 1912 kca たんぱく質 72.5 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1866 kca たんぱく質 74.3 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1842 kca たんぱく質 71.3 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1844 kca たんぱく質 76.9 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1862 kca たんぱく質 74.8 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1916 kca たんぱく質 65.2 g 食塩 8.8 g			

春から腸活をはじめよう!

みなさんこんにちは。
春陽まぶしく、木々の緑が色鮮やかになってきましたね。
腸内環境を整えることを腸活といいます。
腸活をすることで、生活習慣病やうつ病の予防、アレルギー症状の改善等の様々なメリットがあります。
腸内環境を整えるためには、善玉菌を含む食材と善玉菌のエサとなる食材の両方を摂ることが大切とされています。

善玉菌を含む食材
納豆、乳製品(ヨーグルトやチーズ)、キムチ、ぬか漬け等

善玉菌のエサとなる食材
果物、大根、人参、海藻類、アボカド、大豆類等

しっかりと食べて、お腹の調子を整えていきましょう!

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ください。 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>

