

	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)	
朝食	御飯 ミソ汁(白菜・人参) 五目中着煮 ビーナッツ和え(コマツ) うめしそフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(シメジ・玉葱) ツナオムレツ 減塩しょうゆ ゆず胡椒和え(フゲンサイ) 減塩のり佃煮 牛乳	御飯 ミソ汁(麩・長葱) 茹ホーウインナー ケチャップパック 辛子和え(ハクサイ) 海苔たまフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ホト・絹ヤ) さんま生姜煮 茹フゲン菜添え 減塩しょうゆ 磯浸し(コマツ) 野菜フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(麩・エノキ・ニンジン) 納豆 茄子印元炒め煮 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(里芋・玉葱) 山菜入巾着煮 わさび和え(コマツ) たらコフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(白菜・生揚げ) 竹輪の甘辛煮 磯和え(ホレンソウ) こんぶ抹茶フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(カマ・玉葱) 茹ホーウインナー ケチャップパック 菜の花辛子和え 野菜フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(里芋・長葱) ツナオムレツ 減塩しょうゆ 胡麻和え(コマツ) うめしそフリカ 牛乳	
昼食	御飯 ポークチャップ アスパラソテー添え 牛蒡サダ 辛子和え(ブロッコリー) バナナ	たけの子御飯 鱈おろし煮かけ オクラ添え ポテサラダ 梅あえ(カワラワ)	きしめん ヤミ(長葱) 蒲鉾 パック七味 天ぷら(エビ・トリ・サツマイモ) 酢物(キュウリ・レタス) ジョア	御飯 鶏モモ香味焼 ブロッコリーソテー添え 蓮根炒りなます ビーナッツ和え(インゲン)	御飯 牛丼風 かぶ人参ベコン炒煮 ゆず胡椒和え(ナハ) バナナ	御飯 鮭照焼 うぐいす煮豆添え 中華風酢の物(タコ) トレッチング和え(ブロッコリー)	カレーライス 福神漬楽京漬 盛合せサダ(レタス・トマト) ハイツアップル	御飯 鱈山椒焼 大学芋添え なます(タコ・キュウリ) ビーナッツ和え(ナ)	御飯 麻婆豆腐 中華風サダ オクラ和え	
夕食	御飯 シバ・山椒焼 茶福豆煮添え ユールソーサダ ゆかり和え(カブ)	御飯 すき焼煮 中華風サダ ごま和え(菜の花) 甘夏柑	御飯 豚ロース和風ソテー 野菜ソテー添え(キャベツ) かぶ人参含煮 おか和え(ホレンソウ) ハイツアップル	御飯 赤魚野菜あんかけ マカロニサダ ゆかり和え(大根) 夏みかん	御飯 たらムニエル ミックスベジタブルソテー添え レモン・減塩しょうゆ 和風サダ(キャベツ) 胡麻和え(ホレンソウ)	御飯 鶏モモピカタ 茹アスパラ添え ケチャップパック 南瓜煮付 オクラ和え オレンジ	御飯 赤魚南部焼 いんげんソテー添え ビーフソテー 生姜和え(フゲンサイ)	御飯 鶏モモトマト煮 ブロッコリー添え 和風フリカ(カ・ハクサイ) 梅あえ(キュウリ) 甘夏柑	御飯 シバ・生姜焼 きぬさや添え ひじき炒り煮 磯和え(キャベツ) みかん缶	
成分	エネルギー 1852 kcal たんぱく質 71.0 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1894 kcal たんぱく質 75.9 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1856 kcal たんぱく質 74.1 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1850 kcal たんぱく質 79.0 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1859 kcal たんぱく質 75.3 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1843 kcal たんぱく質 79.1 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1919 kcal たんぱく質 71.0 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1840 kcal たんぱく質 70.0 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1868 kcal たんぱく質 67.4 g 食塩 8.5 g	
	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)	<div data-bbox="1683 887 2431 1675" data-label="Complex-Block"> <h3>5月病に負けない身体をつくろう!</h3> <p>みなさんこんにちは。 気温や環境の変化で、疲れが溜まっています。 医学的には「5月病」という病名はありませんが… 一般的に5月頃は、気温や環境の変化から適応障害やうつ症状が現れやすいと言われています。 今回は、5月病を防ぐためのポイントをお伝えします。</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆生活リズムを整える 睡眠時間・起床時間を一定にすると、自律神経が乱れにくくなります ◆心を安定させる幸せホルモン(セロトニン)の分泌を促す食事を摂る 〈例〉御飯、鶏肉、ナッツ、バナナ等 ◆よく噛んで食べる セロトニンは一定のリズムで同じ動きを繰り返す「リズム運動」で活性化されます よく噛んでセロトニンの分泌を促しましょう <p>良い習慣を身につけて、健やかな身体をつくりましょう! 栄養管理室</p> </div>			
朝食	御飯 ミソ汁(インゲン・麩) 五目中着煮 浸し(白菜) たらコフリカ 牛乳	御飯 なめこ汁 ガソ合煮 生姜和え(キャベツ) 海苔かつフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ホレンソウ・油揚げ) フランクフルト・ヤイ炒め 浸し(白菜) 海苔たまフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(キャベツ・玉葱) 納豆 かぶ人参炒め煮 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(麩・長葱) 竹輪の甘辛煮 磯浸し(コマツ) 鯛みそ 牛乳	御飯 ミソ汁(エノキ・ニンジン) 生揚げ含煮 ゆず胡椒和え(ナハ) 海苔かつフリカ 牛乳				
昼食	山菜わかめそば ヤミ(長葱) パック七味 青味添え 卵豆腐 ソフール	御飯 鶏モモヤミ焼 ブロッコリーソテー添え 拌三絲 梅あえ(キュウリ)	御飯 豚ロースシャブ・シャブ風 フゲン菜添え 大根人参干海老煮 ゆず胡椒和え(ナハ)	御飯 豚肉豆板醤焼き アスパラソテー添え 牛蒡サダ 梅あえ(カワラワ)	御飯 えび・あじフライ レモン・タルトソース 茹キャベツ添え 里芋そぼろ煮 ゆかり和え(カブ)	御飯 鶏モモ焼肉風 フゲン菜添え マヨネーズ シメジ・ワケサダ ビーナッツ和え(ホレンソウ)				
夕食	御飯 ビーフソテー オニソテー添え パン・キンサダ トレッチング和え(フゲンサイ) バナナ	御飯 鱈塩焼 おろし 減塩しょうゆ そぼろ茄子炒め煮 ビーナッツ和え(コマツ) 甘夏柑	御飯 鱈加風味焼 野菜ソテー添え(ピーマン) ポテサラダ しその実漬 ハイツアップル	御飯 カジキ味噌焼 ふき煮添え 南瓜小倉煮 わさび和え(ナ) 夏みかん	御飯 牛肉細切炒め 和風サダ(レタス・トマト) オクラ和え アデスメロン	御飯 シバ・ムニエル カレーソース ミックスベジタブルソテー添え 大根・サツマイモ煮付 生姜和え(白菜) バナナ				
成分	エネルギー 1880 kcal たんぱく質 70.6 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1871 kcal たんぱく質 75.4 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1905 kcal たんぱく質 69.7 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1867 kcal たんぱく質 71.0 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1896 kcal たんぱく質 69.4 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1858 kcal たんぱく質 72.4 g 食塩 8.6 g				

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>

