

	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
朝食	御飯 ミソ汁(生揚・モヤシ) 目玉焼き 減塩しょうゆ 生姜和(インゲン・キャベツ) 海苔かつおわか ミルク	御飯 ミソ汁(わか・長葱) 山菜入巾着煮 わさび和え(ハウサイ) うめしそわか ミルク	御飯 ミソ汁(小松菜・麩) 竹輪の甘辛煮 ゆず胡椒和え(ナハ) たらこわか ミルク	御飯 ミソ汁(トウモロコシ・エノキ) 茹か-ウインナー かつおパッパ ゆかり和え(チンゲンサイ) 海苔たまわか ミルク	御飯 ミソ汁(かぶ・人参) ベ-コンエッグ 納豆 減塩しょうゆ 生姜和え(インゲン) こんぶ抹茶わか ミルク	御飯 なめこ汁(トウモロコシ) 納豆 切干含煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 ミソ汁(里芋・人参) がんめ含煮 ゆず胡椒和え(ナハ) 野菜わか ミルク	御飯 ミソ汁(コマツナ・生揚) 竹輪の甘辛煮 わらわわか和え 海苔たまわか ミルク	御飯 ミソ汁(わか・麩) 卵とじ煮 わさび和え(カワナ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク
昼食	御飯 牛丼風 しぎ茄子 辛子和え(コマツナ)	ゆかりごはん 丸-サ唐揚げ きぬさや添え レモン 和風サラダ(レタス・キュウリ) ごま和え(チンゲンサイ)	御飯 豚ヒレピカタ 茹かアッラ添え かつおパッパ マロニサラダ(キュウリ・ハム) かぶ漬	うどん やみ(長葱) 青味添え パッパ七味 天ぶら(トリ・かぶ・キャベツ・マヨ) レタスサラダ	御飯 鮭照焼 茶福豆煮 コールス-サラダ 磯和え(コマツナ・エノキ) ぼたもち	チャーハン Eビ-シウマイ 減塩しょうゆ 華風和え ヨーグルト(イチゴ)	御飯 揚たらりソースかけ いんげん添え ぜんまい炒煮 ドレッシング和え(キャベツ)	御飯 カレーライス 東京甘酢漬 シ-フードサラダ(レタス・キュウリ) ヤクルト	かやく御飯 鯖の味噌焼 きぬさや添え コールス-サラダ(キャベツ・ハム) 生姜和え(白菜)
夕食	御飯 ぶり大根 里芋玉葱人参煮 ビ-ナツ和え(カワナ) ハ-イナップル	御飯 鶏モモチ-焼 ブ-ロココリ添え 減塩ソース 炒り豆腐 磯浸し(ホレンソウ) リンゴ(ふじ)	御飯 鯖の生姜煮 付け合わせ(千切生姜) ふき含め煮 わさび和(ナス) オレンジ	御飯 鯖味噌風味焼 インゲン-添え か-トそぼろ煮 わらわわか和え バナナ	御飯 鶏モモ胡麻ミソ焼 ブ-ロココリ添え 南瓜煮付 細切昆布佃煮	御飯 かじきステーキ風 きぬさや添え 金平煮 わらわわか和え ハ-イナップル	御飯 豚モモ生姜焼 オ-ンツテ添え 酢の物(モ-ク・キュウリ) ビ-ナツ和え(白菜) 甘夏柑	御飯 鯖山椒焼 ア-バ-ラ添え 蒸茄子生姜添え 減塩しょうゆ 磯浸し(ホレンソウ・メジ) リンゴ(ふじ)	御飯 チキンソテー 和風キコあん ナムル(モヤシ・コマツナ) 梅あえ(ダ-イコン) オレンジ
成分	エネルギー 1825 kcal たんぱく質 70.0 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1800 kcal たんぱく質 72.3 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1847 kcal たんぱく質 70.3 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1912 kcal たんぱく質 72.0 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1863 kcal たんぱく質 76.2 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1842 kcal たんぱく質 70.6 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1810 kcal たんぱく質 70.0 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1843 kcal たんぱく質 72.6 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1869 kcal たんぱく質 70.0 g 食塩 9.6 g

	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)	
朝食	御飯 ミソ汁(ホレンソウ・人参) ツアムレツ 減塩しょうゆ ビ-ナツ和え(ア-バ-ラ) 海苔かつおわか ミルク	御飯 ミソ汁(里芋・玉葱) 高野豆腐野菜含煮 お浸し(コマツナ) うめびしお ミルク	御飯 ミソ汁(ハウサイ・麩) 五目巾着袋 生姜和え(インゲン) こんぶ抹茶わか ミルク	御飯 ミソ汁(わか・玉葱) フランクフルト・野菜炒め ゆず胡椒和え(ナハ) たらこわか ミルク	御飯 ミソ汁(かぶ・長葱) 高野豆腐卵とじ 磯浸し(ホレンソウ) 海苔かつおわか ミルク	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 ミルク	御飯 ミソ汁(大根・生揚) 竹輪の甘辛煮 辛子和え(キャベツ) 海苔たまわか ミルク	
昼食	ハ-ターロール ブル-ベ-リー&マ-ガリン タラチーズ焼 ミックスベ-ジ-タルソテー かつおパッパ 線切サラダ(ダ-イコン・キュウリ) シ-ョア(ストロベ-リー)	とろろそば やみ(長葱) 青味添え パッパ七味 厚焼卵 ナムル(モヤシ・ホレンソウ)	御飯 豚肩ロ-ス焼肉 茹かキャベツ 減塩しょうゆ 酢物(かぶ・キュウリ) ドレッシング和え(ブ-ロココリ)	御飯 鮭ムニエル 茹かアッラ添え 減塩しょうゆ 盛合せサラダ 辛子和え(コマツナ)	御飯 シルバ-キノコハ-ターソ-アソカ 牛蒡サラダ わさび和え(ハウサイ)	御飯 ホ-ケチャップ 野菜ソテー添え マロニサラダ 梅あえ(ダ-イコン)	御飯 ビ-ソテー 茹かアッラ添え 減塩しょうゆ レタスサラダ わらわわか和え	
夕食	御飯 牛肉じゃが煮 野菜ソテー わらわわか和え ハ-イナップル	御飯 鶏モモ肉ソース焼 チンゲンサイ添え 鮭サラダ 磯和え(ナス) バナナ	御飯 赤魚煮魚 きぬさや添え 炒り豆腐 おわか和え(ホレンソウ) リンゴ(ふじ)	御飯 松風焼 茶福豆煮 南瓜煮付 わらわわか和え 甘夏柑	御飯 鶏モモ照焼 ブ-ロココリ添え 拌三絲 しその実漬 ハ-イナップル	御飯 鯖カレー風味焼 オクラ添え そぼろ茄子炒め煮 ビ-ナツ和え(コマツナ) オレンジ	御飯 か-ジ味噌焼 いんげんソテー添え かぶ・サツマゲ煮付 胡麻和え(白菜) バナナ	
成分	エネルギー 1837 kcal たんぱく質 76.9 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1842 kcal たんぱく質 74.6 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1808 kcal たんぱく質 72.3 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1869 kcal たんぱく質 72.7 g 食塩 6.6 g	エネルギー 1833 kcal たんぱく質 75.1 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1924 kcal たんぱく質 69.1 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1866 kcal たんぱく質 70.2 g 食塩 7.1 g	

減塩のススメ! ①

皆さんこんにちは。
今回は減塩についてです。
普段から塩分を多く摂りすぎて
いませんか?
塩分を過剰に摂取すると高血圧の原因となり
動脈硬化や脳梗塞、心筋梗塞、腎臓病等の
リスクが高まります。
そこで調理の際の減塩のポイントをいくつか
ご紹介したいと思います。

- 1. かけるよりつける**
醤油やソースなどは小皿に取って、
つけて食べる。
- 2. 酸味や香辛料、だしのうま味を使う**
お酢、レモン、わさび、こしょう、昆布
など塩味以外の味付けを活用する。
- 3. 味付けにメリハリをつける**
食事の中で1品だけいつも通りの味付け
で他は薄味にする。
- 4. 減塩食品を活用する**
減塩醤油や減塩味噌などの低塩の食品を
使用する。

今回は外食の際のポイントをお話します。
治療食の方には健康教室の案内をお配り
してありますので是非ご参加ください。
栄養管理室

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。

