

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	
朝食	御飯 ミソ汁(杓苳・玉葱) 炒り卵 減塩しょうゆ ブロッコリー和え こんぶ抹茶フカ ミルク	御飯 なめこ汁(トウ・柿) 茹ホ-クウインナー ケチャップパッ 野菜ソテー ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 ミソ汁(小松菜・玉葱) カン合煮 ゆず胡椒和え(ハクサイ) 野菜フカ ミルク	御飯 ミソ汁(シメジ・人参・麩) 銀鮭塩焼 浸し(チンゲンサイ) うめしそフカ ミルク	御飯 ミソ汁(生揚・モヤシ) 卵とじ煮 お浸し(杓苳・ニンジン) 海苔カツフカ ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・長葱) 高野豆腐・人参煮 辛子和え(ナハ) たらコフカ ミルク	御飯 ミソ汁(ナス・里芋) さんま生煮 ブロッコリー添え 減塩しょうゆ 磯和え(コマツナ・エノキ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 ミソ汁(大根・ワカメ) 山菜入巾着煮 胡麻和え(杓苳) 海苔たまフカ ミルク	御飯 ミソ汁(小松菜・生揚) 茹ホ-クウインナー ケチャップパッ わさび和え(モヤシ) うめしそフカ ミルク	
昼食	御飯 麻婆豆腐 中華風サタ わさび和え(シメジ・ナス)	スパゲティミートソース シーフードサタ ヨーグルト(仔ゴ)	御飯 ぶりの照焼 がり漬 金平煮 辛子和え(ナハ)	御飯 カレーライス 福神漬楽京漬 和風サタ(レタス・トマト) ヤクルト	御飯 鯖サ 香味焼 おろし 減塩しょうゆ 若竹煮 生姜和え(インゲン)	御飯 牛丼風 酢の物(モヤシ・アスパラ) ウチカ和え	御飯 ロースとんかつ 茹ミックス野菜(キャベツ) 減塩ソース 絞り豆腐くず煮 生姜和え(チンゲンサイ) バナナ	御飯 鶏山椒焼 オニオン添え しぎ茄子 ユリ和え(白菜) バナナ	焼そば 蒸カニシューマイ 酢の物(胡瓜・ワカメ)	
夕食	御飯 鯖つけ焼 きぬさや添え 大根そぼろ煮 磯浸し(コマツナ) リンゴ(ふじ)	御飯 鯨の南蛮漬 かぶ豚コマ煮 ゆかり和え(チンゲンサイ) パナップ	御飯 チキンニル(モモ) ブロッコリー添え イタアトレッシング 南瓜・茄子煮合せ ごま和え(モヤシ・ニンジン) バナナ	御飯 シハ-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 鶏サ 苗焼 野菜ソテー添え 卵の花炒り ヒ-ナツ和え(白菜) パナップ	御飯 鮭味噌つけ焼 ふき煮添え パソキサタ 梅あえ(カワラワ) オレンジ	御飯 あじの塩焼 きぬさや添え 切干炒り煮 しば漬 リンゴ(ふじ)	御飯 メルサノコハターソースアソカ ポテトそぼろ炒煮 梅あえ(キュウリ)	御飯 メカジカレソテー ミックスベジタブルソテー 里芋豚コマ煮 ウチカ和え 甘夏柑	
成分	エネルギー 1844 kcal たんぱく質 71.1 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1889 kcal たんぱく質 70.5 g 食塩 9.7 g	エネルギー 1866 kcal たんぱく質 71.3 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1896 kcal たんぱく質 68.9 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1863 kcal たんぱく質 72.2 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1797 kcal たんぱく質 72.1 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1831 kcal たんぱく質 74.6 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1811 kcal たんぱく質 72.4 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1814 kcal たんぱく質 71.1 g 食塩 8.9 g	
	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)				
朝食	御飯 ミソ汁(シメジ・人参) 納豆 茄子・人参炒め煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 ミソ汁(トウ・柿) ブレンオムレツ ケチャップパッ わさび和え(ハクサイ) 野菜フカ ミルク	御飯 ミソ汁(大根・ナス) フランクフルト・野菜のカレーソテー お浸し(コマツナ) たらコフカ ミルク	御飯 ミソ汁(小松菜・生揚) 炒り卵 ケチャップパッ トレッシング和え(モヤシ) こんぶ抹茶フカ ミルク	御飯 ミソ汁(白菜・人参) 五目巾着袋 ヒ-ナツ和え(コマツナ) うめしそフカ ミルク	御飯 ミソ汁(シメジ・玉葱) ツオムレツ 減塩しょうゆ ゆず胡椒和え(チンゲンサイ) 減塩のり佃煮 ミルク	御飯 たけの子御飯 鯖おろし煮かけ オクラ添え ポテト玉葱含煮 梅あえ(カワラワ)			
昼食	御飯 鶏サ 焼肉風 アスパラソテー添え ポテトサタ ゆず胡椒和え(ナハ)	レスンロール 苺&マカリン 鶏クリームシチュー フレンチサタ ヒ-ナツ和え(ブロッコリー)	御飯 メルサ南部焼 オクラ添え ビーフソテー ユリ和え(ハクサイ)	御飯 鶏サ 香味焼 チンゲン菜添え 減塩しょうゆ ひじき・油揚炒煮 しその実漬	御飯 ホ-ケチャップ アスパラソテー添え 茶せんす 辛子和え(ブロッコリー) バナナ	御飯 たけの子御飯 鯖おろし煮かけ オクラ添え ポテト玉葱含煮 梅あえ(カワラワ)				
夕食	御飯 本鮭照焼 そら豆添え 和風サタ ゆかり和え(大根) パナップ	御飯 アジ 梅香焼き インゲンソテー添え パソキサタ 胡麻和え(杓苳) オレンジ	御飯 酢豚 湯豆腐 減塩しょうゆ 磯浸し(ナハ) リンゴ(ふじ)	御飯 鯖塩焼 ふき煮添え 里芋味噌カ 生姜和え(ナス) パナップ	御飯 シハ-山椒焼 茶福豆煮 コルスローサタ(キャベツ) ゆかり和え(カブ)	御飯 すき焼煮 中華風サタ ごま和え(ナハ) オレンジ				
成分	エネルギー 1788 kcal たんぱく質 70.0 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1836 kcal たんぱく質 69.8 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1861 kcal たんぱく質 74.2 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1883 kcal たんぱく質 67.8 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1755 kcal たんぱく質 70.0 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1824 kcal たんぱく質 75.0 g 食塩 9.1 g				

## 減塩のススメ! ②

～外食編～

皆さんこんにちは。  
段々と暖かくなり、春を感じる季節となりましたね。  
今回は外食の際の減塩ポイントをいくつかご紹介します。

- 1. 汁を残す**  
ラーメンやうどん、そば等の麺類は汁に塩分が多く含まれているため、残すようにしましょう。定食の汁物を半分にするのも工夫のひとつです。
- 2. 塩分量を確認する**  
メニュー表の記載を確認し、塩分量の少ないものを選ぶよう着目してみてください。
- 3. 塩分の多い食品に気をつける**  
ハムやソーセージ、練り製品などの加工品や漬物等には塩分が多く含まれているため控えましょう。
- 4. 食べる時の工夫**  
卓上調味料は塩分が無いものを使う。例えば餃子は醤油よりもお酢と胡椒又はラー油で食べる等の工夫が大切です。

量の食べ過ぎによる塩分過多にも注意しましょう。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召し上がりください。

