

	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
朝食	御飯 ミソ汁(麩・長葱) 茹ホ-クウイン- ケチャップパック 辛子和え(ハクサイ) 海苔たまりか ミルク	御飯 ミソ汁(ホト・絹ヤ) さんま生姜煮 茹フン菜添え 減塩しょうゆ 磯浸し(コマツ) 野菜フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ワメ・玉葱) 納豆 ふき・人参煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 ミソ汁(里芋・玉葱) 山菜入巾着煮 わさび和え(コマツ) たらこフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(白菜・生揚) 竹輪の甘辛煮 磯和え(ホレンソウ・シジ) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ワメ・玉葱) 茹ホ-クウイン- ケチャップパック 菜の花辛子和え 野菜フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(里芋・長葱) ツオムレツ 減塩しょうゆ 胡麻和え(コマツ) うめしそフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(インゲン・麩) 銀鮭塩焼 浸し(白菜) たらこフリカ ミルク	御飯 なめこ汁(ホ) ガン含煮 生姜和え(キャベツ) 海苔かつおフリカ ミルク
昼食	きしめん ヤミ(長葱) 蒲鉾 パック七味 天ぷら盛合(竹輪・かきアゲ) 酢物(キュウリ・レタス・ワメ) シヨア(ストロベリー)	御飯 鶏モモ香味焼 ブロッコリー添え 蓮根炒りなます ピーナッツ和え(インゲン)	御飯 牛丼風 さつま芋香り煮 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 ドレッシング和え(ブロッコリー)	御飯 カレーライス 福神漬楽京漬 盛合せサラダ パイナップル	御飯 鯖山椒焼 大学芋添え なます ピーナッツ和え(ナス・エノキ)	御飯 麻婆豆腐 中華風サラダ オクラか和え	きつねそば ヤミ(長葱) パック七味 青味添え 卵豆腐 ヨーグルト(イチゴ)	御飯 鶏モモヤミ焼 ブロッコリー添え 拌三絲(ハルサメ・モヤシ) 梅あえ(キュウリ)
夕食	御飯 豚ヒレソ風味焼 野菜ソテー添え かぶ人参含煮 おか和え(ホレンソウ) パイナップル	御飯 赤魚野菜あんかけ マカロニサラダ(キュウリ) 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 ケチャップパック 和風サラダ(茹キャベツ) 胡麻和え(ホレンソウ)	御飯 チキンカツ アスパラソテー添え ケチャップパック 南瓜煮付 オクラか和え 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(チンゲンサイ)	御飯 鶏モモトマト煮 ブロッコリー添え 白菜ツツアゲ 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) パイナップル	御飯 ビーフソテー オムソテー添え 南瓜煮付 ドレッシング和え(チンゲンサイ) バナナ	御飯 鯖塩焼 おろし 減塩しょうゆ 茄子そぼろ煮 ピーナッツ和え(コマツ) 甘夏柑
成分	エネルギー 1807 kcal たんぱく質 69.2 g 食塩 10.1 g	エネルギー 1806 kcal たんぱく質 77.1 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1884 kcal たんぱく質 70.3 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1794 kcal たんぱく質 70.5 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1915 kcal たんぱく質 70.2 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1842 kcal たんぱく質 70.1 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1868 kcal たんぱく質 67.2 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1821 kcal たんぱく質 71.5 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1855 kcal たんぱく質 74.9 g 食塩 7.7 g
	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)	<div data-bbox="1832 948 2626 1848" data-label="Complex-Block"> <h2 style="text-align: center;">春バテを予防しよう</h2> <p>皆さんこんにちは。 暖かい日も増え、過ごしやすくなってきましたね。 この時期は1年の中でも気温や環境の変化が大きいので 体調を崩しやすいといわれています。 今回はそんな「春バテ」を予防するポイントをお伝えします。</p> <p>生活リズムを整える。 起床・就寝時間を一定にし、1日3食決まった 時間に食べることで自律神経が乱れにくくなります。</p> <p>適度な運動 ウォーキング等の有酸素運動は自立神経を安定 させるセロトニン※の分泌を促します。 ※別名、幸せホルモンとも呼ばれていますね。</p> <p>おすすめの栄養素 ビタミンB1やB2には疲労回復効果があるため、 予防におすすめです。豚肉や大豆製品、レバー等 に多く含まれています。1食当たり手のひら(片手)に 乗る程度(約100g)、レバーは焼き鳥の串 1本分(約30g)を目安に摂りましょう。</p> <p style="text-align: center;">体調を整え、春を快適に過ごしましょう。 栄養管理室</p> </div>		
朝食	御飯 ミソ汁(ホレンソウ・人参) フランクフルト・野菜炒め 浸し(白菜) 海苔たまりか ミルク	御飯 ミソ汁(トウ・キャベツ) 納豆 かぶ人参炒め煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 ミソ汁(麩・長葱) 竹輪の甘辛煮 磯浸し(コマツ・モミリ) 鯛みそ ミルク	御飯 ミソ汁(エノキ・ニンジン) 生揚含煮 ゆず胡椒和え(ナハ) 海苔かつおフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・長葱) 厚焼卵 ドレッシング和え(インゲン) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ホト・ワメ) 山菜入巾着煮 胡麻和え(コマツ・ニンジン) たらこフリカ ミルク			
昼食	御飯 豚ロースしゃぶしゃぶ風 チンゲン菜添え 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 牛蒡サラダ 梅あえ(カリフラワー)	御飯 えび・あじフライ レモン 茹キャベツ タルタルソース 里芋そぼろ煮 ゆかり和え(カブ)	御飯 鶏モモ焼肉風 チンゲン菜添え マヨネーズ シジ・ワメサラダ ピーナッツ和え(ホレンソウ)	胚芽食パン ブルーベリー&マカリン 豚ヒレソテー 茹アスパラ添え 減塩ソース 和風サラダ オクラか和え	肉うどん ヤミ(長葱) 青味添え パック七味 盛合せサラダ シヨア(ストロベリー)			
夕食	御飯 鱈カレー風味焼 野菜ソテー添え ホトサラダ しその実漬 パイナップル	御飯 カシ味噌焼 ふき煮添 さつま芋香り煮 わさび和え(シジ・ナス) 夏みかん	御飯 牛肉細切炒め 和風サラダ(レタス・トマト) オクラか和え アンデスメロン	御飯 シバ-ムニエル カレーソースカ ミックスベジタブルソテー 大根・サツマ揚煮付 生姜和え(白菜) バナナ	御飯 鯖生姜焼 サントウ添え 南瓜煮付 磯和え(ブロッコリー) デザート	御飯 鯖の味噌煮 付け合せ(千切生姜) 大根シジ人参炒煮 わさび和え(チンゲンサイ) アンデスメロン			
成分	エネルギー 1895 kcal たんぱく質 68.5 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1877 kcal たんぱく質 70.2 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1867 kcal たんぱく質 68.9 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1852 kcal たんぱく質 71.7 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1914 kcal たんぱく質 76.1 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1869 kcal たんぱく質 69.0 g 食塩 10.0 g			

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。

