

	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(シメジ・長葱) 銀鮭焼魚 オクラ和風和え 海苔たまりか ミルク	御飯 ミソ汁(ホウレンソウ・麩) プレーンオムレツ 減塩しょうゆ ごま和え(モヤシ) 野菜フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・人参) 生揚げ煮 ドレッシング和え(インゲン) うめしそフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ホトトギス・絹糸) 山菜入巾着煮 ゆず胡椒和え(チンゲンサイ) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ナス・玉葱) 鯛かつお味 きぬさや添え アスパラ和風和え 海苔たまりか ミルク	御飯 ミソ汁(トウモロコシ・ワカメ) ツナオムレツ 減塩しょうゆ 胡麻和え(インゲン) たらこフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(大根・油揚げ) 竹輪の甘辛煮 胡麻和え(白菜) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ナス・玉葱) 高野豆腐卵とじ コマツ和風和え 鯛みそ ミルク	御飯 ミソ汁(里芋・人参) 納豆 切干炒り煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク
昼食	御飯 和牛メンチカツ イカフライ 茹ミックス野菜 減塩ソース 和風サラダ(レタス・トマト) 浸し(ホウレンソウ)	かやく御飯 赤魚南部焼 がり漬 茄子印元含煮 山菜醤油和え	冷し中華 茹トウモロコシ オクラ和え ヨーグルト(イチゴ)	御飯 鶏モモピカタ ブロッコリー添え ケチャップパック レタスツナサラダ しば漬け	御飯 シーフードカレー 福神漬楽京漬 コールスローサラダ(キャベツ) バナナ	御飯 酢豚 盛合せサラダ オクラ和え	御飯 ぶり立田揚げ 茹ミックス野菜 レモン 酢の物(モズク・キュウリ) 辛子和え(ホウレンソウ)	胚芽食パン ハチミツ&マーガリン 鮭ムニエル 粉吹芋添え ケチャップパック 和風サラダ ユリ和え(ハウサイ) バナナ	御飯 鶏モモシャブ・シャブソース 野菜ソテー パンプキンサラダ お浸し(カリフラワー)
夕食	御飯 ぶりの照焼 きぬさや添え 切干大根煮 ピーナツ和え(ブロッコリー) オレンジ	御飯 八宝菜 シムネーサラダ 磯浸し(コマツ) バナナ	御飯 鯖塩焼 きぬさや添え ひじき・白滝炒煮 わさび和え(ハウサイ) パインアップル	御飯 シルバークノコバターソースアツカ 南瓜煮付 なます アングスメロン	御飯 牛井風 ナムル(モヤシ・コマツ) 梅あえ(かぶ)	御飯 カツキ照焼 茶福豆煮 そぼろ茄子炒め煮 生姜和え(チンゲンサイ) オレンジ	御飯 鶏モモチーズ焼 グラッセ 里芋・人参含煮 しその実漬 パイナップル	御飯 豚肉みそ漬け焼 ブロッコリーソテー添え ビーフソテー 山菜醤油和え	御飯 赤魚照焼 がり漬 かぶ人参炒り煮 わさび和え(チンゲンサイ) アングスメロン
成分	エネルギー 1873 kcal たんぱく質 68.8 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1890 kcal たんぱく質 70.9 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1869 kcal たんぱく質 65.0 g 食塩 9.8 g	エネルギー 1835 kcal たんぱく質 74.1 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1872 kcal たんぱく質 70.6 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1892 kcal たんぱく質 70.7 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1862 kcal たんぱく質 68.7 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1857 kcal たんぱく質 75.2 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1824 kcal たんぱく質 75.9 g 食塩 8.1 g
	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)			
朝食	御飯 なめこ汁(トウモロコシ・ネギ) さんま蒲焼缶 きぬさや添え 胡麻和え(インゲン) 野菜フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(エノキ・ニンジン) 五目巾着袋 生姜和え(白菜) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 ミソ汁(ホトトギス・ワカメ) 高野豆腐野菜含煮 ブロッコリー和え うめしそフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(大根・長葱) 卵とじ煮(半片) ゆず胡椒和え(ハウサイ) 海苔かつおフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(キャベツ・麩) 竹輪の甘辛煮 磯和え(コマツ・エノキ) たらこフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(里芋・絹糸) がんも含煮 和風和え(モヤシ・ニンジン) 海苔たまりか ミルク			
昼食	きつねそば ヤミ(長葱) パック七味 茹菜(コマツ) 蒲鉾白 じゃが芋甘辛煮 ヨーグルト(イチゴ)	エビピラフ 蒸カニシュマイ 線切サラダ(タマネギ・キュウリ) バナナ	御飯 鯖の生姜煮 付け合わせ(千切生姜) ふき炒り煮 辛子和え(チンゲンサイ)	御飯 サーモンフライ かくりーみ・コロケ 茹アスパラ添え 減塩ソース 茶せんなす 生姜和え(インゲン)	御飯 いなだ山椒焼 きぬさや添え 筑前煮 浅漬(キュウリ・カブ)	御飯 豚ヒレソテー カレーソース 茹キャベツ添え 大根金平風煮 ピーナツ和え(ホウレンソウ)			
夕食	御飯 牛肉細切炒め 和風サラダ(レタス・トマト) 磯浸し(ナハ) オレンジ	御飯 豚ヒレ風味焼 オニオンソテー添え 金平煮 浸し(ホウレンソウ)	御飯 松風焼 オクラ添え キャベツチキソテー か和え(モヤシ) パイナップル	御飯 鶏モモ香味焼 ミックスベジタブルソテー ひじき・白滝炒煮 梅あえ(カリフラワー) オレンジ	御飯 麻婆豆腐 フレンチサラダ(レタス・トマト) わさび和え(ナス) アングスメロン	御飯 鱈の南蛮漬 マカロニサラダ 浸し(ナハ) パイナップル			
成分	エネルギー 1858 kcal たんぱく質 76.7 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1818 kcal たんぱく質 71.4 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1817 kcal たんぱく質 71.9 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1809 kcal たんぱく質 71.2 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1858 kcal たんぱく質 68.5 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1896 kcal たんぱく質 73.4 g 食塩 7.8 g			

水分補給を心がけよう

皆さんこんにちは。
気温が上がっていくこれからの時期、「喉が渴いた」と思ったときにはすでに水分が不足しています。
脱水症を予防するためにも日頃から意識して水分を摂取することが大切です。以下のポイントに注目してみましょう。

①早め、こまめな水分補給

喉が渴く前に飲む事が大切です。起床時や就寝前、運動や入浴の前後など時間を決めてこまめに摂りましょう。



②食事以外の水分摂取量

75歳女性50kgの場合1日約1.2～1.5L程※必要です。
一度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯150～250mlを数回に分けて飲みましょう。



③水分の種類

水や麦茶、ほうじ茶などがおすすめです。
アルコールやカフェインを多く含む飲料は利尿作用があり体から水分を排出してしまうため、注意が必要です。



水分制限がある方は主治医にご相談ください。

※当院で多い年齢層を抽出・算出しています。

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。

