

	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	
朝食	御飯 ミソ汁(里芋・人参) 山菜入巾着煮 胡麻和え(インゲン) たらこフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ナス・麩) ツアムレツ 減塩しょうゆ ユカリ和え(ハクサイ) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(トウモロコシ・芹) フランクフルト・野菜のカレーソテー 山菜醤油和え(シメジ) うめしそフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ホトトギス・白菜) 卵とじ(タマキ・ニンジン) ドレッシング和え(カリフラワー) 野菜フリカ ミルク	御飯 なめこ汁(芹) ガソ含煮 胡麻和え(キャベツ・ニンジン) 海苔たまフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・人参・麩) 銀鮭塩焼 コマツナドレッシング和え たらこフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・長葱) 納豆 切干含煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 ミソ汁(キャベツ・玉葱) 高野豆腐野菜含煮 ピーナツ和え(ホレンソウ) 海苔かつフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(里芋・人参) 卵とじ煮(半片) わさび和え(ハクサイ) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(鶏もも山椒焼) 野菜ソテー添え マカロニサラダ(キュウリ) オクラ和え
昼食	バターロール ブルベリ&マーガリン 鶏もも冷菜かけ 野菜炒め(キャベツ) コンポートージュ	御飯 いか・あじフライ 茹ミックス野菜 減塩ソース かぶそぼろ煮 オクラ和風和え	御飯 鮭レモン蒸 茹アスパラ添え 減塩しょうゆ じゃが芋甘煮 浸し(ホレンソウ・エノキ)	しめじ御飯 鶏もも梅香焼 グラッセ 揚茄子生姜添え 減塩しょうゆ 茶福豆煮	山菜わかめそば ヤミ(長葱) ハクセ七味 厚焼卵 大根・人参炒め煮 ジョア(ストロベリー)	御飯 カレーライス 福神漬東京漬 和風サラダ(レタス・キュウリ) パインアップル	御飯 ぶりの照焼 さつま黄金煮添え かぶ人参炒め煮 辛子和え(菜の花)	御飯 ハヤシ レタスサラダ 梅あえ(カリフラワー)	御飯 鶏もも山椒焼 野菜ソテー添え マカロニサラダ(キュウリ) オクラ和え	御飯 鶏もも山椒焼 野菜ソテー添え マカロニサラダ(キュウリ) オクラ和え
夕食	御飯 赤魚照焼 きぬさや添え 南瓜煮付 浸し(ホレンソウ) すいか	御飯 牛丼風 もずく(キュウリ) わさび和え(チンゲンサイ) バナナ	御飯 豚ロースゴマ香味焼 ミックスベジタブルソテー 中華風酢の物 ピーナツ和え(インゲン) 幸水	御飯 シルバ・味噌焼 きぬさや添え 里芋人参含煮 磯和え(ブロッコリー) オレンジ	御飯 ホクチャップ 野菜ソテー(モヤシ・人参) フレッシュサラダ わさび和え(ハクサイ) バナナ	御飯 たらムニエル グラッセ タルタルソース ビーフソテー オクラ和え	御飯 鶏もも焼肉 蒸茄子添え 減塩しょうゆ 金平煮 生姜和え(チンゲンサイ) すいか	御飯 カブ・キャベツ焼 アスパラソテー添え 南瓜煮付 ドレッシング和え(モヤシ) デラウエア	御飯 鯖カレー風味焼 きぬさや添え しぎ茄子 磯和え(ブロッコリー) オレンジ	御飯 鯖カレー風味焼 きぬさや添え しぎ茄子 磯和え(ブロッコリー) オレンジ
成分	エネルギー 1889 kcal たんぱく質 75.3 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1849 kcal たんぱく質 68.3 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1906 kcal たんぱく質 72.7 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1873 kcal たんぱく質 73.7 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1804 kcal たんぱく質 70.4 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1883 kcal たんぱく質 68.7 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1858 kcal たんぱく質 70.2 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1840 kcal たんぱく質 71.5 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1874 kcal たんぱく質 71.0 g 食塩 7.8 g	
	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)			
朝食	御飯 なめこ汁(トウモロコシ・芹) ガソ含煮 生姜和え(コマツナ・ニンジン) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 ミソ汁(ホトトギス・絹竹) 温泉卵 減塩しょうゆ 煮浸(ハクサイ・ニンジン) たらこフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・長葱) さんま蒲焼缶 茹菜(コマツナ) 胡麻和(ナス) 減塩のり佃煮 ミルク	御飯 ミソ汁(大根・油揚げ) 竹輪の甘辛煮 わさび和え(チンゲンサイ) 海苔たまフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(絹竹・玉葱) ツアムレツ ケチャップハクセ ドレッシング和え(カリフラワー) うめしそフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(麩・長葱) ガソ含煮 ピーナツ和え(ブロッコリー) 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 ミソ汁(大根・里芋) 厚焼卵 お浸し(コマツナ) こんぶ抹茶フリカ ミルク			
昼食	御飯 揚鱈かつかけ ひじき・油揚げ炒煮 しその実漬	菜めし 赤魚南部焼 オクラ添え マヨネーズ 里芋人参そぼろ煮 梅あえ(キュウリ)	焼そば 華風和え ヨーグルト(イチゴ)	御飯 鮭照焼 きぬさや添え 牛蒡サラダ(インゲン・ニンジン) おか和え(ホレンソウ)	御飯 鶏ももチキンステック焼 ミックスベジタブルソテー フレッシュサラダ 辛子和え(ナス)	御飯 豚ロースしゃぶしゃぶ風 オクラ添え 茄子人参玉葱炒煮 辛子和え(チンゲンサイ)	御飯 ホクチャップ 茹ミックス野菜 マヨネーズ もずく 磯浸し(ホレンソウ・モヤシ)			
夕食	御飯 豚香味焼 ミックスベジタブルソテー 拌三絲 ドレッシング和え 幸水	御飯 牛肉細切炒め サラダ(レタス・キュウリ) 辛子和え(キャベツ) パインアップル	御飯 いなだキノコパターソースアツカ 酢の物(モヤシ・キュウリ) わかめマヨネーズ和え(オクラ) バナナ	御飯 八宝菜 奴豆腐 減塩しょうゆ 野沢菜漬 オレンジ	御飯 鯖塩焼 おろし 減塩しょうゆ 卵の花炒り 胡麻和え(インゲン) みかん缶	御飯 鱈の南蛮漬 キャベツ干ヒレソテー 浸し(白菜・エノキ) パインアップル	御飯 シルバ・山椒焼 いんげんソテー添え じゃが芋甘辛煮 ゆず胡椒和え(ナハ) 豊水			
成分	エネルギー 1934 kcal たんぱく質 70.7 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1802 kcal たんぱく質 73.6 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1912 kcal たんぱく質 70.1 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1833 kcal たんぱく質 75.1 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1886 kcal たんぱく質 70.8 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1864 kcal たんぱく質 68.3 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1881 kcal たんぱく質 78.0 g 食塩 7.8 g			

野菜の日

皆さんこんにちは。
8月31日が「野菜の日」というのを
ご存じですか？「もっと野菜を食べてほしい・
知ってほしい」という想いと「831(やさい)」の
語呂合わせから、1983年に制定されました。
また、ある調査ではこの時期は、加熱調理が敬遠
されがちで野菜不足傾向のようです。野菜の日
にちなんで、今回は夏野菜についてのご紹介です。

夏野菜の特徴
水分やミネラルを多く含むため、水分補給・適度
に体を冷ます働きがあります。また、疲労回復や
抗酸化作用のあるビタミンC、β(ベータ)カロテン
が豊富に含まれているため、夏バテ予防にも
効果的です。特にβカロテンは、ピーマンや
トマトなどの緑黄色野菜に多く含まれています。

代表的な夏野菜
トマト・ピーマン・キュウリ・ナス
オクラ・ゴーヤ・大葉など。

夏野菜をうまく取り入れ、残暑を乗り切りましょう。
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お召し上がりください。

