

	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)
朝食	御飯 ミソ汁(ホト・油揚・絹竹) 竹輪の甘辛煮 磯浸し(ハクサイ・エノキ) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(大根・長葱) プレーンオムレツ 減塩しょうゆ ゆず胡椒和え(ハクサイ) たらこフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(シメジ・人参・麩) 納豆 切干炒め煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 ミソ汁(ナス・玉葱) 炒り卵 ケチャップパック 辛子和え(インゲン) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 ミソ汁(ホト・ワカメ) 五目巾着袋 磯浸し(モヤシ) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(大根・インゲン) 鯛かつお味 きぬさや添え 煮浸(コマツナ・シメジ) 海苔たまフリカ ミルク	御飯 なめこ汁(杖) ガンモ含煮 浸し(ハクサイ・ニンジン) たらこフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ワカメ・玉葱) 目玉焼き 減塩しょうゆ ピーナッツ和え(コマツナ) 海苔かつおフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ホレンソウ・油揚) 竹輪の甘辛煮 わさび和(モヤシ・コマツナ) 野菜フリカ ミルク
昼食	エビピラフ風 レタスサラダ ホウレン草コンソメ煮 ヤクルト	御飯 ぶり塩焼 いんげんソテー添え 炒り豆腐 生姜和え(チンゲンサイ)	御飯 ミートボール甘酢アサカ 野菜ソテー添え 鮭サラダ ドレッシング和え(ブロッコリー)	御飯 鱈山椒焼 茶福豆煮 大根人参シイタケ炒煮 浸し(コマツナ)	栗ごはん カジキ生姜焼 がり漬 卵の花炒り 浸し(ホレンソウ・エノキ) みかん	御飯 あじフライ えびフライ ブロッコリー添え タルトソースパック 酢物(胡瓜・ワカメ) 生姜和え(チンゲンサイ)	カレーうどん ヤミ(長葱) 盛合せサラダ(キュウリ・トマト) ジョア(ストロベリー)	バターロール リンゴ&マカロン チキンニル(モ) ブロッコリーソテー添え サラダ(レタス・キュウリ・紫玉葱) コーンポタージュ	御飯 いなだ照焼 がり漬 パンキサラダ ゆず胡椒和え(チンゲンサイ)
夕食	御飯 牛肉細切炒め 金平煮 辛子和え(キャベツ) オレンジ	御飯 鶏モチーフ焼 グラッセ ケチャップパック 和風サラダ(モヤシ・キュウリ) 梅あえ(カリフラワー) バナナ	御飯 鯖カレー風味焼 オクラ添え かぶ人参含煮 白和え オレンジ	御飯 鶏モコモマレソースカ チンゲンサイソテー添え 和風サラダ(茹キャベツ) ゆかり和え(カブ) リンゴ	御飯 豚ヒレパプリカ風味焼 ミックスベジタブルソテー シルバースラダ オクラオカ和え	御飯 麻婆豆腐 大根人参シイタケ炒煮 辛子和え(ナバナ) リンゴ	御飯 鮭バター焼 茹ミックス野菜 減塩しょうゆ 白和え 梅あえ(カブ) バナナ	御飯 メルサ味噌焼 大学芋添え キャベツ干ヒソテー オクラ和風和え 柿	御飯 八宝菜 湯豆腐 減塩しょうゆ もみ漬(キュウリ・カブ) オレンジ
成分	エネルギー 1878 kcal たんぱく質 68.3 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1885 kcal たんぱく質 73.3 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1900 kcal たんぱく質 69.0 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1825 kcal たんぱく質 68.7 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1907 kcal たんぱく質 74.6 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1874 kcal たんぱく質 69.7 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1818 kcal たんぱく質 74.6 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1904 kcal たんぱく質 71.6 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1926 kcal たんぱく質 73.3 g 食塩 7.5 g
	25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
朝食	御飯 ミソ汁(キャベツ・人参・シメジ) 卵とじ煮(半片) 生姜和え(ナス) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・長葱) 銀鮭塩焼 ごま和え(チンゲンサイ) ふりかけ瀬戸風味 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 辛子和え(インゲン) 海苔たまフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ナス・麩) 茹ボクウインナー ケチャップパック ドレッシング和え(ブロッコリー) たらこフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(里芋・玉葱) 生揚げ含煮 磯和え(コマツナ・エノキ) 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 ミソ汁(白菜・人参) 鯛かつお味 きぬさや添え わさび和(ナス) 野菜フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ホト・玉葱) 山菜入巾着煮 辛子和え(ナバナ) 鯛みそ ミルク	御飯 ミソ汁(ホト・玉葱) 山菜入巾着煮 辛子和え(ナバナ) 鯛みそ ミルク	
昼食	御飯 鯖おろし煮かけ オクラ添え 牛蒡サラダ ユカ和え(ハクサイ)	御飯 鶏モチーフ焼 野菜ソテー添え 切干大根煮 磯浸し(コマツナ・ハクサイ)	御飯 ビーフソテー ドミグラスソース カリフラワー添え かぶ人参ベコン炒煮 ピーナッツ和え(キャベツ)	しめじ御飯 かじきステーキ風 きぬさや添え 鶏ごぼう炒煮 ゆかり和え(大根)	とろろそば ヤミ(長葱) ワサビ 厚焼卵 山菜醤油和え(シメジ)	御飯 シーフードカレー 福神漬楽京漬 盛合せサラダ(キュウリ・トマト) ジョア(ストロベリー)	御飯 豚モチーフ焼 オニオンソテー添え もずく(キュウリ) 浸し(コマツナ・シメジ)		
夕食	御飯 ホウケチャップ ブロッコリーソテー添え アキ水煮・ホト炒煮 しその実漬 リンゴ	御飯 揚げたらりソースかけ レタス・トマトサラダ 梅あえ(キュウリ) バナナ	御飯 本鱈生姜焼 がり漬 大根そぼろ煮 浸し(ホレンソウ・エノキ) パインアップル	御飯 豚肩ロース焼肉 チンゲンサイソテー添え 卵の花炒り オクラオカ和え 柿	御飯 シルバームニエル 茹アスパラ添え タルトソースパック コールスローサラダ(キャベツ・ハム) ゆず胡椒和え(チンゲンサイ) バナナ	御飯 鶏モチーフ照焼 いんげんソテー添え ビーフソテー 梅あえ(カリフラワー) みかん	御飯 鱈の南蛮漬 しぎ茄子 胡麻和え(ハクサイ) リンゴ		
成分	エネルギー 1851 kcal たんぱく質 76.3 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1812 kcal たんぱく質 66.6 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1862 kcal たんぱく質 71.4 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1870 kcal たんぱく質 73.1 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1837 kcal たんぱく質 69.0 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1843 kcal たんぱく質 72.8 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1876 kcal たんぱく質 73.8 g 食塩 7.4 g		

こつそしょうしょう  
**世界骨粗鬆症デー**

皆さんこんにちは。  
10月20日は**世界骨粗鬆症デー**だと  
ご存じですか？骨粗鬆症の啓蒙を目的として、  
国際骨粗鬆症財団 (IOF) と世界保健機構 (WHO)  
により、1998年に制定されました。今回は、  
骨粗鬆症予防のために、カルシウムと一緒に  
摂ってほしい栄養素を2つご紹介します。

**①ビタミンD**

体内へのカルシウム吸収を促進する作用があり、鮭やサンマ、いわしなどの魚に多く含まれています。キノコ類の中では干し椎茸や乾燥キクラゲなどに多く含まれています。

**②ビタミンK**

カルシウムが骨に取り込まれるのを促す働きがあり、納豆やブロッコリー、小松菜、ほうれん草などが多い食品です。

骨の健康維持のために、上記の栄養素も取り入れるよう意識してみましょう。  
当院では**10月20日(日)**に**イオンモールむさし村山**にて**骨粗鬆症イベント**を予定しております。  
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”が残ることがありますが安心してお召し上がりください。

