

	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)
朝食	御飯 ミソ汁(ワカメ・麩) 卵とじ煮(半片) ピーナッツ和え(カリフラワー) 海苔たまフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・長葱) ツナオムレツ 減塩しょうゆ 辛子和え(ナハナ) たらこフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ナス・玉葱) 生揚げ煮 ごま和え(モヤシ・ニンジン) うめしそフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(大根・絹サ) 卵ロール 磯浸し(コマツナ・ニンジン) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 ミソ汁(小松菜・麩) 茹かす・ケインナー ケチャップ・ハック わさび和え(ハクサイ) 海苔たまフリカ ミルク	御飯 なめこ汁(トウモロコシ・ネギ) 五目巾着袋 浸し(ナハナ) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(玉葱・モヤシ) ブレンオムレツ ケチャップ・ハック ピーナッツ和え(ホレンソウ) 海苔かつオフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・人参・麩) フランクフルトカレーソーテー 辛子和え(ナハナ) 野菜フリカ ミルク
昼食	御飯 鮭照焼 アスパラハーターソテー添え 焼豚金平煮 磯和え(ハクサイ)	カレーライス 福神漬 コルスローサラダ(キャベツ) ヤクルト	とろろそば やみ(長葱) 青味添え ハック七味 厚焼卵 和風サラダ(レタス・トマト)	御飯 鯖照焼 付合わせ(針生姜) 切干大根煮 ゆず胡椒和え(ナハナ)	胚芽食パン ハチミツ&マーガリン 鮭ムニエル ミックスベジタブルソーテー 干草サラダ ドレッシング和え(インゲン)	御飯 牛丼風 ナムル(モヤシ・コマツナ) 梅あえ(カリフラワー)	御飯 鶏唐揚 茹かす野菜(キャベツ) 減塩しょうゆ レタスサラダ 中華風漬乱切キュウリ	御飯 鯖・香味焼 がり漬 じゃが芋甘辛煮 オクラかか和え
夕食	御飯 牛肉細切炒め ハンバーグサラダ ゆかり和え(大根) 冷凍みかん	御飯 赤魚生姜焼き きぬさや添え 大根信田煮 オクラかか和え ハチアップル	御飯 鶏モトマト煮 酢みそ和え キャベツサラダ バナナ	御飯 ホウキ草添え 粉吹芋添え しぎ茄子 かぶの青シソ和え 冷凍みかん	御飯 鶏モト生姜焼 茹かすキャベツ イタリアンドレッシング 冬瓜水晶煮 生姜和え(チンゲンサイ) オレンジ	御飯 鯖味噌風味焼 きぬさや添え 大根シソ・人参炒煮 しその実漬 リンゴ(ふじ)	御飯 おでん 南瓜そぼろ煮 磯和え(ハクサイ) バナナ	御飯 豚ヒレ焼 ゴマシソカ ブロッコリーソーテー添え ナムル(コマツナ・エノキ・ニンジン) ドレッシング和え(アスパラ) ハチアップル
成分	エネルギー 1856 kcal たんぱく質 71.7 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1849 kcal たんぱく質 67.6 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1867 kcal たんぱく質 73.8 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1827 kcal たんぱく質 73.9 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1851 kcal たんぱく質 77.8 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1828 kcal たんぱく質 71.0 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1856 kcal たんぱく質 72.5 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1828 kcal たんぱく質 68.1 g 食塩 7.4 g

	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
朝食	御飯 ミソ汁(里芋・長葱) 生揚げ煮 減塩しょうゆ 浸し(白菜) 減塩のり佃煮 ミルク	御飯 ミソ汁(玉葱・油揚げ) スペイン風ハチアップル・エッグ ケチャップ・ハック 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(ホレンソウ・シメジ) 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・長葱) 高野豆腐卵とじ 浸し(コマツナ・ハクサイ) うめしそフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ホトトギス・ワカメ) ガノン含煮 ピーナッツ和え(ホレンソウ) こんぶ抹茶フリカ ミルク
昼食	御飯 鮭野菜あんかけ 五目金平煮 ゆかり和え(キャベツ)	味噌ラーメン コーン サラダ(キュウリ・レタス) バナナ	御飯 いなだつけ焼 いんげん添え さつま芋甘煮 お浸し(カリフラワー)	御飯 ハンバーグ ドミグラスソース ミックスベジタブルソーテー マカロニサラダ ドレッシング和え(チンゲンサイ)	御飯 豚ヒレカレー風味焼 チンゲン菜添え マヨネーズ・ハック 牛蒡人参コンキヤク炒煮 辛子和え(ナハナ)
夕食	御飯 酢豚 フレンチサラダ 生姜和え(チンゲンサイ) オレンジ	御飯 鯖チーズ焼 アスパラハーターソテー添え かぶ人参ベコン炒煮 ゆず胡椒和え(ナハナ)	御飯 豚ロース・シヤブ・シヤブ風 野菜ソーテー(モヤシ・人参) 大根煮付 オクラ和風和え リンゴ(ふじ)	御飯 ぶりの照焼 きぬさや添え ぜんまい・白滝煮 磯浸し(ホレンソウ) ハチアップル	御飯 シルバード・ハーフ焼 さつま黄金煮添え ビーフンソーテー 線切サラダ(タコ・キュウリ) オレンジ
成分	エネルギー 1825 kcal たんぱく質 70.3 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1864 kcal たんぱく質 71.9 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1864 kcal たんぱく質 66.9 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1911 kcal たんぱく質 69.7 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1878 kcal たんぱく質 70.3 g 食塩 8.6 g

良く噛んで食べよう

皆さんこんにちは。
普段の食事で噛むことを意識していますか？
 ゆっくり良く噛んで食べることは、満腹感を得やすく、
食べ過ぎを防ぐことに繋がります。
 また、認知症の予防に役立つとも言われています。
食事の際は以下のポイントに注目してみてください。

- ・ 噛む回数を意識する。(一口につき30回以上が目安)
- ・ 一口の量を普段よりも少なめにする。
- ・ こんにゃくやごぼうなど噛み応えのある食材を多めに使う。
- ・ 切り方を工夫する。(食材を大きめに切る等)
- ・ 噛んでいる間は箸やスプーン等を置く。
- ・ 食べ物を水や飲物で流し込まないようにする。
- ・ テレビやスマートフォン、新聞等を見ながら食べない。

良く噛む習慣をつけて食事をするようにしましょう。
 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お召し上がりください。

