

	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(ワカメ・玉葱) 山菜入巾着煮 わさび和え(ハクサイ) うめしそフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(小松菜・麩) 竹輪の甘辛煮 ゆず胡椒和え(ナハナ) たらこフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(トウモロコシ・ネギ) 茹かすアスパラ ケチャップハック ゆかり和え(チンゲンサイ) 海苔たまフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・人参) ベーコンエッグ 減塩しょうゆ 生姜和え(インゲン) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 なめこ汁(トウモロコシ) ガソレ含煮 ゆず胡椒和え(ナハナ) 野菜フリカ ミルク	御飯 御飯 豚肩ロース焼肉 茹かす野菜 酢物(カブ・キュウリ) ブロッコリー和え ぼたもち	御飯 ミソ汁(里芋・人参) 納豆 切干含煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 ミソ汁(コマツナ・生揚げ) 竹輪の甘辛煮 わさび和え(カリフラワー) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 ミソ汁(ワカメ・麩) 卵ロール わさび和え(カリフラワー) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 ミソ汁(ホレンソウ・人参) ツナオムレツ 減塩しょうゆ ピーナツ和え(アスパラ) 海苔かつおフリカ ミルク
昼食	ゆかりごはん 丸サ唐揚げ きぬさや添え レモン 和風サラダ(レタス・キュウリ) ごま和え(チンゲンサイ)	御飯 豚ヒレピカタ 茹かすアスパラ添え ケチャップハック マカロニサラダ(キュウリ・ハム) かぶ漬	うどん ヤミ(長葱) 青味添え ハック七味 天ぷら(トリ・カキ・チキ・ヒーマン) レタスサラダ	御飯 鮭照焼 茶福豆煮 コールスローサラダ(キャベツ) 磯和え(コマツナ・エノキ) ミルク	御飯 豚肩ロース焼肉 茹かす野菜 酢物(カブ・キュウリ) ブロッコリー和え ぼたもち	御飯 豚肩ロース焼肉 茹かす野菜 酢物(カブ・キュウリ) ブロッコリー和え ぼたもち	御飯 揚げたらこソースかけ いんげん添え ぜんまい炒煮 ドレッシング和え(キャベツ・絹揚げ)	カレーライス 楽京甘酢漬 シーフードサラダ(レタス・キュウリ) ヤクルト	かやく御飯 鯖の味噌焼 きぬさや添え コールスローサラダ(キャベツ・ハム) 生姜和え(白菜)	バターロール ブルーベリー&マーガリン タラチーズ焼 ミックスベジタブルソテー ケチャップハック 線切サラダ(タイン) シヨア(ストロベリー)
夕食	御飯 鶏モモ肉焼 ブロッコリー添え 中濃ソース 炒り豆腐 磯浸し(ホレンソウ) リンゴ(ふじ)	御飯 鯖の生姜煮 付け合わせ(千切生姜) ふき含め煮 わさび和え(ナス・絹揚げ) オレンジ	御飯 鯖味噌風味焼 インゲンソテー添え 切干大根煮 わさび和え バナナ	御飯 鶏モモ肉焼 ブロッコリー添え イタリアントマトソテー 南瓜煮付 細切昆布佃煮 パインアップル	御飯 シハハムニエル きぬさや添え 金平煮 わさび和え	御飯 豚モモ生姜焼 オニオンソテー添え 酢物(モズク・キュウリ) ピーナツ和え 冷凍マンゴー	御飯 鯖山椒焼 アスパラソテー添え 蒸茄子生姜添え 減塩しょうゆ 磯浸し(ホレンソウ・シメジ) リンゴ(ふじ)	御飯 チキンソテー 和風キノコあん ナムル(モヤシ・コマツナ) 梅あえ(だいこん) オレンジ	御飯 牛肉じゃが煮 野菜ソテー(キャベツ) ゆかり和え(カブ・キュウリ) パインアップル	御飯 牛肉じゃが煮 野菜ソテー(キャベツ) ゆかり和え(カブ・キュウリ) パインアップル
成分	エネルギー 1892 kcal たんぱく質 80.1 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1861 kcal たんぱく質 71.4 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1871 kcal たんぱく質 67.0 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1826 kcal たんぱく質 74.3 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1828 kcal たんぱく質 68.6 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1817 kcal たんぱく質 69.5 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1863 kcal たんぱく質 73.7 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1825 kcal たんぱく質 67.0 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1869 kcal たんぱく質 78.1 g 食塩 8.7 g	
	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)	31日(月)			
朝食	御飯 ミソ汁(里芋・玉葱) 高野豆腐野菜含煮 お浸し(コマツナ) うめびしお ミルク	御飯 ミソ汁(ハクサイ・麩) 五目巾着袋 生姜和え(インゲン) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ワカメ・玉葱) フランクフルト・野菜炒め ゆず胡椒和え(ナハナ) たらこフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・長葱) 高野豆腐卵とじ 磯浸し(ホレンソウ) 海苔かつおフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(エノキ・ニンジン) 厚焼卵 浸し(チンゲンサイ) 減塩のり佃煮 ミルク	御飯 ミソ汁(大根・生揚げ) 竹輪の甘辛煮 辛子和え(キャベツ) 海苔たまフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ホレンソウ・玉葱) 炒り卵 減塩しょうゆ ブロッコリー和え こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ホレンソウ・玉葱) 炒り卵 減塩しょうゆ ブロッコリー和え こんぶ抹茶フリカ ミルク		
昼食	とろろそば ヤミ(長葱) 青味添え ハック七味 厚焼卵 ナムル(モヤシ・ホレンソウ)	チャーハン 蒸カニシユウマイ 減塩しょうゆ 華風和え ヨーグルト(イチゴ)	御飯 鮭ムニエル 茹かすアスパラ添え 減塩しょうゆ 盛合せサラダ(レタス・キュウリ) 辛子和え(コマツナ)	御飯 シハハムニエル 肉じゃが甘辛煮 わさび和え(ハクサイ)	御飯 ホーケチャップ 野菜ソテー添え マカロニサラダ 梅あえ(タイン)	御飯 ピーナツ 茹かすアスパラ添え 減塩しょうゆ レタスツツツ わさび和え	御飯 麻婆豆腐 中華風サラダ わさび和え(シメジ・ナス)			
夕食	御飯 鶏モモ肉ソテー焼 チンゲンサイソテー添え 鮭ソテー(レタス・キュウリ) 磯和え(ナス) バナナ	御飯 赤魚煮 きぬさや添え 炒り豆腐 浸し(ホレンソウ・エノキ) リンゴ(ふじ)	御飯 松風焼 茶福豆煮 南瓜煮付 わさび和え 甘夏柑	御飯 鶏モモ肉焼 ブロッコリーソテー添え 拌三絲 しその実漬 パインアップル	御飯 鯖カレー風味焼 オクラ添え そぼろ茄子炒め煮 ピーナツ和え(コマツナ) オレンジ	御飯 丸サ南部分焼 いんげんソテー添え かぶ・サツマゲ煮付 胡麻和え(白菜) バナナ	御飯 鯖つけ焼 きぬさや添え 大根そぼろ煮 磯浸し(コマツナ) リンゴ(ふじ)			
成分	エネルギー 1816 kcal たんぱく質 74.5 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1858 kcal たんぱく質 75.2 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1871 kcal たんぱく質 72.5 g 食塩 6.5 g	エネルギー 1828 kcal たんぱく質 77.6 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1924 kcal たんぱく質 69.0 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1844 kcal たんぱく質 71.5 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1849 kcal たんぱく質 70.9 g 食塩 8.8 g			

花粉症対策

皆さんこんにちは。
花粉症に悩まされるこの時期、腸内環境を整えることで、症状を和らげることができると言われています*。(※個人により差があります)
また腸内環境改善には、善玉菌を含む食材と善玉菌を増やす食材の両方を摂ることが大切です。ぜひ意識して食生活を改善してみませんか？

善玉菌を含む食材
発酵食品など
〔ヨーグルト・チーズ・納豆〕
味噌・ぬか漬け等

善玉菌を増やす食材
食物繊維・オリゴ糖を含む食材など
〔ごぼうや人参等の野菜類〕
海藻類、キノコ類等

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。

