

	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・絹サ) さんま生姜煮 茹げン菜添え 減塩しょうゆ 磯浸し(コマツ) 野菜フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(エノキ・ニンジン) 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・玉葱) 野菜きんちゃく わさび和え(コマツ) タコフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(白菜・生揚) 竹輪の甘辛煮 磯和え(ホレンソウ・シメジ) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・玉葱) 茹げン・クインナー ケチャップ・パッ 菜の花辛子和え 野菜フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(里芋・長葱) ツオムツ 減塩しょうゆ 胡麻和え(コマツ・ニンジン) うめしそフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ナメ・麩) 銀鮭塩焼 浸し(ハクサイ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 なめこ汁(サ) ガソ含煮 生姜和え(キャベツ) 海苔カツオフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ホレンソウ・人参) フランクフルト・野菜炒め 浸し(ハクサイ) 海苔たまフリカ ミルク
昼食	御飯 鶏モモ香味焼 ブロッコリー添え イタリアンドレッシング 蓮根炒りなます ピナッツ和え(インゲン)	御飯 牛丼風 さつま芋香り煮 ゆず胡椒和え(ナハ) バナナ 1本	御飯 鮭味噌つけ焼 うぐいす煮豆添え 中華風酢の物 トレッシング和え(ブロッコリー)	カレーライス 福神漬楽京漬 盛合せサラダ 	御飯 鱈山椒焼 大学芋添え なます(大根・胡瓜・人参) ピナッツ和え(ナス・エノキ)	御飯 麻婆豆腐 中華風サラダ わさび和え(インゲン)	きつねそば ヤミ(長葱) パッ七味 青味添 卵豆腐 ヨーグルト(イチゴ)	御飯 鶏モモヤミ焼 ブロッコリー添え 拌三絲(ハルサメ・モヤシ) 梅あえ(キュウリ)	菜めし 豚ロースしゃぶしゃぶ風 チンゲン菜添え 大根人参干海老煮 ゆず胡椒和え(ナハ)
夕食	御飯 赤魚野菜あんかけ マカロニサラダ(キュウリ) 浸し(茄子) ヨーグルト和え(白桃)	御飯 たらムニエル ミックスベジタブルソテー ケチャップ・パッ 和風サラダ(キャベツ) 胡麻和え(ホレンソウ)	御飯 鶏モモピカタ 茹げン添え ケチャップ・パッ 南瓜煮付 オクラおか和え オレンジ	御飯 赤魚南部焼 いんげんソテー添え ビーフソテー 生姜和え(チンゲンサイ) 夏みかん	御飯 鶏モモトマト煮 ブロッコリー添え 白菜ツツサダ 梅あえ(キュウリ) 冷凍マンゴー	御飯 シロ・生姜焼 きぬさや添え ひじき炒り煮 磯和え(キャベツ) パインアップル	御飯 ビーフソテー オニオンソテー添え 南瓜煮付 トレッシング和え(チンゲンサイ) バナナ	御飯 鱈塩焼 おろし 減塩しょうゆ 茄子鶏そぼろ煮 ピナッツ和え(コマツ) 甘夏柑	御飯 鱈カレー風味焼 野菜ソテー添え ホトサラダ しその実漬 パインアップル
成分	エネルギー 1877 kcal たんぱく質 81.3 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1908 kcal たんぱく質 72.5 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1857 kcal たんぱく質 78.9 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1919 kcal たんぱく質 70.4 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1846 kcal たんぱく質 69.8 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1882 kcal たんぱく質 67.3 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1833 kcal たんぱく質 71.6 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1871 kcal たんぱく質 77.5 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1899 kcal たんぱく質 68.8 g 食塩 9.3 g
	25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	<div data-bbox="1824 917 2647 1864" data-label="Complex-Block"> <h2 style="text-align: center;">睡眠について</h2> <p>皆さん こんにちは。新しい環境で段々と疲れが蓄積される頃ですね。十分な睡眠とはとれていますか？ 良質な睡眠には別名幸せホルモンの一つとして知られるセロトニンを体内で不足しないようにするのがポイントのようです。今回はセロトニン増加を助ける栄養素を2つお伝えします。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; width: 45%;"> <p>〈トリプトファン〉 体内でセロトニンへ合成され、夜になると睡眠を促すホルモン(メラトニン)へ変わります。 赤身魚(マグロ、かつおなど)、大豆製品、肉類、乳製品</p>  </div> <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; width: 45%;"> <p>〈ビタミンB6〉 トリプトファンからセロトニンに変換補助する働きがあります。十分だとセロトニンが分泌促進されます。 玄米、青魚(いわし、サバなど)鶏肉、バナナ等に多く含まれています。</p>  </div> </div> <p style="text-align: center; border: 1px dashed #ccc; padding: 5px; margin-top: 10px;">◇就寝前のカフェイン・アルコールの過剰摂取や、テレビ、スマートフォンの使用は控えましょう。 ◇朝ごはんもとても大切。習慣がない方はまず、食事の環境を作ってみましょう</p> <p style="text-align: right; margin-top: 5px;">栄養管理室</p> </div>		
朝食	御飯 ミソ汁(トウモロコシ・キャベツ) 納豆 かぶ人参炒め煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 ミソ汁(麩・長葱) 竹輪の甘辛煮 磯浸し(コマツ) 鯛みそ ミルク	御飯 ミソ汁(エノキ・ニンジン) 生揚含煮 ゆず胡椒和え(ナハ) 海苔カツオフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・油揚) 厚焼卵 トレッシング和え(インゲン) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(玉葱・モヤシ) 野菜きんちゃく 胡麻和え(コマツ) タコフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(大根・ナス) 茹げン・クインナー ケチャップ・パッ 生姜和え(ハクサイ) 海苔たまフリカ ミルク			
昼食	御飯 豚肉豆板醤焼き アスパラソテー添え 牛蒡サラダ(インゲン・ニンジン) 梅あえ(カリフラワー)	御飯 えび・あじフライ レモン 茹げンキャベツ タルタルスパッ 里芋そぼろ煮 ゆかり和え(カブ)	御飯 鶏モモ焼肉風 チンゲン菜添え マヨネーズ・パッ シメジ・ワカメサラダ(キュウリ) ピナッツ和え(ホレンソウ)	胚芽食パン ブル・ベリー&マーガリン 豚ヒレソテー 茹げン添え ノンオイル青じそ 和風サラダ(レタス・トマト) オクラおか和え	御飯 鶏モモ照焼 オニオンソテー添え キャベツ干エビソテー 浸し(絹サ・カリフラワー)	肉うどん ヤミ(長葱) 青味添え パッ七味 盛合せサラダ(レタス・キュウリ・トマト) ジャム(ストロベリー)			
夕食	御飯 赤魚照焼 ふき煮添え さつま芋香り煮 わさび和え(シメジ・ナス) 夏みかん	御飯 牛肉細切炒め 和風サラダ(レタス・トマト) オクラおか和え アンデスメロン	御飯 シロ・ムニエル カレーソース ミックスベジタブルソテー 大根・サツマ揚煮付 生姜和え(ハクサイ) バナナ	御飯 鱈生姜焼 ササゲの添え 南瓜煮付 磯和え(ブロッコリー) 甘夏柑	御飯 鱈の味噌煮 付け合わせ(千切生姜) 大根人参炒め煮 わさび和え(チンゲンサイ) オレンジ	御飯 鮭野菜あんかけ 湯豆腐 減塩しょうゆ 梅あえ(カブ) バナナ			
成分	エネルギー 1857 kcal たんぱく質 70.8 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1904 kcal たんぱく質 72.5 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1890 kcal たんぱく質 73.6 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1852 kcal たんぱく質 76.5 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1868 kcal たんぱく質 70.6 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1829 kcal たんぱく質 77.3 g 食塩 8.3 g			

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。

