令和07年6月1日～令和07年6月15日　常菜

予 定 献 立 表

村山医療センター

	1日（日）	2日（月）	3日（火）	4日（水）	5日（木）	6日（金）	7日（土）	8日（日）	9日（月）
朝　食	御 飯 ﾐｿ汁（大根・ﾅｽ） 五目巾着袋 生姜和え（ｷｬﾍﾞﾂ） 減塩のり佃煮 ミルク	御 飯 なめこ汁（ﾄｳﾌ・ﾈｷﾞ） 竹輪の甘辛煮 ごま和え（ﾓﾔｼ・ﾆﾝｼﾞﾝ） ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御 飯 ﾐｿ汁（玉葱・ｼﾒｼﾞ） 厚焼卵 わさび和え（ﾊｸｻｲ） ﾀﾗｺﾌﾘｶｹ ミルク	御 飯 ﾐｿ汁（ﾅｽ・ﾌ） 生揚含煮 生姜和え（ｲﾝｹﾞﾝ） こんぶ抹茶ﾌﾘｶｹ ミルク	御 飯 ﾐｿ汁（白菜・揚） 高野豆腐野菜含煮 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え（ｶﾘﾌﾗﾜｰ） 海苔ﾀｶｵﾌﾘｶｹ ミルク	御 飯 ﾐｿ汁（ｶﾌﾞ・長葱） 納豆 ﾁﾝｹﾞﾝ菜含め煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御 飯 ﾐｿ汁（ｴﾉｷ・ﾆﾝｼﾞﾝ） ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄ・ﾔｻｲ炒め 生姜和え（白菜） 野菜ﾌﾘｶｹ ミルク	御 飯 ﾐｿ汁（ｷｬﾍﾞﾂ・ｼﾒｼﾞ） 温泉卵 減塩しょうゆ 切干大根煮 こんぶ抹茶ﾌﾘｶｹ ミルク	御 飯 ﾐｿ汁（ﾎﾟﾃﾄ・玉葱） 竹輪の甘辛煮 辛子和え（ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ） 海苔たまﾌﾘｶｹ ミルク
昼　食	御 飯 豚香味焼 ｵﾆｵﾝｿﾃｰ添え ナムル（ﾓﾔｼ・ﾎｳﾚﾝｿｳ） 辛子和え（ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ）	御 飯 ぶりの照焼 がり漬 揚茄子生姜添え 減塩しょうゆ 梅あえ（かぶ）	きしめん ﾔｸﾐ（長葱） 青味添え ﾊﾟｯｸ七味 天ぷら盛合（竹輪・ｶｷｱｹﾞ） 線切ｻﾗﾀﾞ（ﾀﾞｲｺﾝ・ｷｭｳﾘ）	ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ ﾊﾁﾐﾂ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ 鶏ﾓﾓﾁｰｽﾞ焼 茹ｱｽﾊﾟﾗ添え ﾉﾝｵｲﾙﾌﾚﾝﾁｸﾘｰﾐ 和風ｻﾗﾀﾞ（ｷｬﾍﾞﾂ） 人参甘煮	御 飯 えび・あじフライ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ添え ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ 酢の物（ﾓｽﾞｸ・ｷｭｳﾘ） 梅あえ（ｶﾌﾞ）	ゆかりごはん 鯖塩焼 おろし 減塩しょうゆ 南瓜煮付 辛子和え（ﾅﾉﾊﾅ）	御 飯 赤魚照焼 ｱｽﾊﾟﾗｿﾃｰ添え ポテトそぼろ煮 中華風漬乱切胡瓜	ビーフカレーライス 福神漬楽京漬 華風和え ｼﾞｮｱ（ｽﾄﾛﾍﾞﾘ）	御 飯 鮭味噌つけ焼 小松菜ｿﾃｰ添え 盛合せｻﾗﾀﾞ（ﾚﾀｽ） 磯和え（ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ）
夕　食	御 飯 鮭味噌風味焼 きぬさや添え 大学芋 浸し（ｺﾏﾂﾅ・ﾆﾝｼﾞﾝ） オレンジ	御 飯 豚ﾋﾚﾋﾟｶﾀ ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙｿﾃｰ ｹﾁｬｯﾌﾟﾊﾟｯｸ 華風ｻﾗﾀﾞ（ﾚﾀｽ・ｷｭｳﾘ） 茶福豆煮 冷凍ﾏﾝｺﾞｰ	御 飯 牛ﾓﾓ生姜焼 ﾁﾝｹﾞﾝｻｲｿﾃｰ添え 炒り豆腐 茹ｷｬﾍﾞﾂﾅ和え ｱﾝﾃﾞｽﾒﾛﾝ	御 飯 鰆味噌風味焼 オクラ添え ビーフンソテー 胡麻和え（ﾎｳﾚﾝｿｳ・ｴﾉｷ） バナナ	御 飯 豚ﾋﾚ風味焼 ｵﾆｵﾝｿﾃｰ添え 金平煮（ﾚﾝｺﾝ） 浸し（ｺﾏﾂﾅ） オレンジ	御 飯 鶏ﾓﾓ焼肉風 いんげんｿﾃｰ添え 盛合せｻﾗﾀﾞ（ﾚﾀｽ） 磯浸し（ﾎｳﾚﾝ草） ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ	御 飯 豚ﾛｰｽ生姜焼 ｶﾘﾌﾗﾜｰ添え 減塩しょうゆ ひじき炒り煮 胡麻和え（ｺﾏﾂﾅ） ｱﾝﾃﾞｽﾒﾛﾝ	御 飯 ｼﾙﾊﾞｰ山椒焼 きぬさや添え 生揚かぶ野菜煮 ｵｸﾗｵｶｶ和え オレンジ	御 飯 鶏ﾓﾓｺﾞﾏﾀﾚｿｰｽｶｹ ｱｽﾊﾟﾗｿﾃｰ添え 里芋玉葱人参煮 ゆかり和え ﾖｰｸﾞﾙﾄ和え（白桃）
成　分	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1903 kcal たんぱく質　67.4 g 食塩　6.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1921 kcal たんぱく質　75.1 g 食塩　6.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1916 kcal たんぱく質　68.5 g 食塩　8.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1885 kcal たんぱく質　81.4 g 食塩　8.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1845 kcal たんぱく質　77.0 g 食塩　7.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1846 kcal たんぱく質　73.8 g 食塩　8.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1794 kcal たんぱく質　72.0 g 食塩　8.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1901 kcal たんぱく質　68.3 g 食塩　8.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1861 kcal たんぱく質　79.0 g 食塩　9.0 g

	10日（火）	11日（水）	12日（木）	13日（金）	14日（土）	15日（日）
朝　食	御 飯 ﾐｿ汁（大根・ｻﾔ） ｶﾞﾝﾓ含煮 ゆず胡椒和え（ﾊｸｻｲ） 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御 飯 なめこ汁（ﾈｷﾞ） ﾂﾅﾅﾑﾚﾂ ｹﾁｬｯﾌﾟﾊﾟｯｸ 磯浸し（菜の花） うめしそﾌﾘｶｹ ミルク	御 飯 ﾐｿ汁（里芋・ｴﾉｷ） 野菜きんちゃく 胡麻和え（ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ） 海苔ﾀｶｵﾌﾘｶｹ ミルク	御 飯 ﾐｿ汁（大根・ｻﾔ・ﾜｶﾒ） 高野豆腐野菜含煮 生姜和え（ﾎｳﾚﾝ草） ﾀﾗｺﾌﾘｶｹ ミルク	御 飯 ﾐｿ汁（ﾅｽ・玉葱） ﾂﾅﾅﾑﾚﾂ 減塩しょうゆ 梅あえ（かぶ） ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御 飯 ﾐｿ汁（里芋・長葱） 銀鮭焼魚 ｵｸﾗ和風和え 海苔たまﾌﾘｶｹ ミルク
昼　食	とろろそば ﾔｸﾐ（長葱） ﾜｻﾋﾞ 青味添え 厚焼卵 しぎ茄子 ﾖｰｸﾞﾙﾄ（いちご）	御 飯 鶏ﾓﾓﾈｷﾞ香味焼 ｲﾝｹﾞﾝｿﾃｰ添え 和風ｻﾗﾀﾞ（ﾚﾀｽ・ﾄﾏﾄ） 梅あえ（かぶ）	御 飯 豚肉立田揚げ 蒸茄子添え 減塩しょうゆ 金平煮 野沢菜漬	御 飯 牛柳川風 ｼｰﾌｰﾄﾞｻﾗﾀﾞ（ﾚﾀｽ） 磯浸し（ｺﾏﾂﾅ）	御 飯 鰆生姜焼 ﾓﾔｼｿﾃｰ 豚バラ大根煮 胡麻ﾐｿ和（ｲﾝｹﾞﾝ）	御 飯 和牛メンチカツ イカフライ 茹ﾐｯｸｽ野菜（ｷｬﾍﾞﾂ） 中濃ｿｰｽ 和風ｻﾗﾀﾞ（ﾚﾀｽ・ﾄﾏﾄ） 浸し（ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ）
夕　食	御 飯 豚ﾓﾓ野菜中華炒め 酢物（胡瓜・ﾜｶﾒ） 大阪漬 バナナ	御 飯 鰆チーズ焼 さつま黄金煮添え 大根炒め煮 ﾋﾟｰﾅｯﾂ和え（ｶﾘﾌﾗﾜｰ） ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ	御 飯 鯖の味噌煮 付合わせ（針生姜） ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ（ｷｬﾍﾞﾂ） ｵｸﾗｵｶｶ和え オレンジ	御 飯 ぶり塩焼 茹そら豆添え ぜんまい炒煮 辛子和え（ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ） バナナ	御 飯 鶏ﾓﾓ肉ｿｰｽ焼 ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙｿﾃｰ ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ（ﾊﾑ・ｷｭｳﾘ） ゆず胡椒和え（ﾊｸｻｲ） ｱﾝﾃﾞｽﾒﾛﾝ	御 飯 千草焼 きぬさや添え 切干大根煮 ﾋﾟｰﾅﾂ和え（ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ） オレンジ
成　分	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1892 kcal たんぱく質　69.5 g 食塩　8.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1881 kcal たんぱく質　79.1 g 食塩　7.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1900 kcal たんぱく質　72.7 g 食塩　6.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1902 kcal たんぱく質　75.3 g 食塩　8.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1900 kcal たんぱく質　72.6 g 食塩　8.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1865 kcal たんぱく質　65.9 g 食塩　7.0 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。

梅雨時期の頭痛

湿気たっぷりの蒸し暑い日々、体や頭の重だるさ・食欲不振など不調が出やすくなりますね。梅雨時期の体調管理は、**規則正しい生活と食事**で**自律神経を整えることが大切**です！今回は、**梅雨時期に増加傾向のある頭痛**におすすめの栄養素と食材をご紹介します。

①ビタミンB群・・・自立神経を整える
豚肉、うなぎ、枝豆など

②マグネシウム・・・交感神経の興奮を抑える
海藻（特にあおさ）、大豆製品

③亜鉛・・・気分の安定・ストレス緩和を助ける
牡蠣、牛肉、ナッツ類（カシューナッツ・アーモンド）

④鉄分・・・様々な神経伝達物質の合成に関与
レバー・赤身肉・あさり・ほうれん草・小松菜

★胃腸を冷やさないことも大切です。　栄養管理室