

	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)	
朝食	御飯 ミソ汁(ホレンソウ・フ) ブレンオムレツ 減塩しょうゆ ごま和え(梅干) 野菜フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・人参) 生揚げ煮 ドレッシング和え(インゲン) うめしそフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ホト・ササ) 野菜きんちやく ゆず胡椒和え(チンゲンサイ) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(里芋・玉葱) 鯛かつお味 きぬさや添え 白菜人参炒煮 海苔たまフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(トウモロコシ) 卵ロール ピーナッツ和え(インゲン) たらこフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(大根・油揚げ) 竹輪の甘辛煮 胡麻和え(白菜) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ナス・玉葱) 高野豆腐卵とじ コマツ和風和え 鯛みそ ミルク	御飯 ミソ汁(里芋・人参) 納豆 切干炒り煮(シイタケ) 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 なめこ汁(トウモロコシ・ササ) 温泉卵 減塩しょうゆ 小松菜ソテー 野菜フリカ ミルク	
昼食	かやく御飯 赤魚南部焼 がり漬 茄子印元含煮 山菜醤油和え(シメジ)	冷し中華 黄金煮(サツマイ) ウラボシ和え ヤクルト	御飯 鶏モロピカタ ブロッコリー添え ケチャップパック レタスサラダ しば漬け	シーフードカレーライス 福神漬楽京漬 コールスローサラダ(キャベツ) バナナ	御飯 酢豚 盛合せサラダ(レタス) ウラボシ和え	御飯 ぶり立田揚げ 茹ミックス野菜(キャベツ) レモン 酢の物(モズク・キュウリ) 辛子和え(ホレンソウ)	胚芽食パン ハチミツ&マーガリン 鮭ムニエル ケチャップパック きぬさや添え 和風サラダ(サニー) コーンポタージュ	菜めし 鶏モロピカタ ソース 野菜ソテー(梅干) パンブキサラダ お浸し(カリフラワー)	きつねそば やみ(長葱) パック七味 青味添 蒲鉾白 南瓜煮付 牧の朝 いちご	
夕食	御飯 八宝菜 シルバースタ(ハルメ) 磯浸し(コマツ) ヨーグルト和え(ミカン)	御飯 鯖塩焼 きぬさや添え ひじき・白滝炒煮 わさび和え(ハウサイ) パインアップル	御飯 シルバースタ(ターソーアソウ) 南瓜煮付 なます 冷凍マンゴー	御飯 牛丼風 ナムル(梅干・コマツ) 梅あえ(かぶ)	御飯 あじの塩焼 茶福豆煮 そぼろ茄子炒め煮 生姜和え(チンゲンサイ) オレンジ	御飯 鶏モロピカタ 焼 グラッセ 里芋・人参含煮 しその実漬 アンデスモン	御飯 豚肉みそ漬け焼 ブロッコリー添え ノンオイルフレンチドレッシング 大根人参干海老煮 山菜醤油和え(シメジ) ヨーグルト和え(ミカン)	御飯 赤魚照焼 がり漬 かぶ人参炒り煮 わさび和え(チンゲンサイ) 冷凍マンゴー	御飯 牛肉細切炒め 和風サラダ(レタス・トマト) ゆず胡椒和え(ナバナ) オレンジ	
成分	エネルギー 1856 kcal たんぱく質 72.1 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1817 kcal たんぱく質 60.9 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1858 kcal たんぱく質 75.2 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1889 kcal たんぱく質 70.6 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1857 kcal たんぱく質 71.4 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1872 kcal たんぱく質 69.9 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1915 kcal たんぱく質 82.8 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1846 kcal たんぱく質 76.2 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1840 kcal たんぱく質 77.3 g 食塩 8.8 g	
	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)				
朝食	御飯 ミソ汁(ナス・フ) 五目巾着袋 生姜和え(白菜) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 ミソ汁(ホト・ササ) 高野豆腐野菜含煮 ブロッコリー和え うめしそフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(大根・長葱) 卵とじ煮(半片) ゆず胡椒和え(ハウサイ) 海苔かつおフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(キャベツ・ササ) 竹輪の甘辛煮 磯和え(コマツ・エノ) たらこフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(里芋・ササ) ガソウ含煮 和風和え(梅干・ニンジン) 海苔たまフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(エノ・ニンジン) ベーコンソテー 減塩しょうゆ 辛子和え(ハウサイ) 野菜フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(エノ・ニンジン) ベーコンソテー 減塩しょうゆ 辛子和え(ハウサイ) 野菜フリカ ミルク			
昼食	エビピラフ風 蒸カニシュウマイ 線切サラダ(タマネギ・キュウリ) バナナ	御飯 鯖の生姜煮 付け合わせ(干切生姜) ふき炒り煮(コンニャク) 辛子和え(チンゲンサイ)	御飯 サーモンフライ カニクリームコロッケ 茹アスパラ添え 中濃ソース 茶せんなす 生姜和え(インゲン)	御飯 鯖チーズ焼 きぬさや添え 筑前煮(鶏・牛蒡・レンコン) 浅漬(キュウリ・カブ)	御飯 豚ヒレソテー カレーソースかけ 茹キャベツ 大根金平風煮 ピーナッツ和え(ホレンソウ)	御飯 鮭味噌つけ焼 オニオン添え 卵の花炒り ウラボシ和え				
夕食	御飯 豚ヒレ風味焼 オニオン添え 金平煮(レンコン) 浸し(ホレンソウ)	御飯 松風焼 オクラ添え キャベツ干エビソテー か和え(梅干) アンデスモン	御飯 鶏モロピカタ風味焼 ミックスベジタブルソテー ひじき・白滝炒煮 梅あえ(カリフラワー) オレンジ	御飯 麻婆豆腐 フレンチサラダ(レタス・トマト) わさび和え(シメジ・ナス) ヨーグルト和え(白桃)	御飯 鰯の南蛮漬 マカロニサラダ(キュウリ) 浸し(菜の花) アンデスモン	ハヤシライス 酢物(イカ) 梅あえ(かぶ) オレンジ				
成分	エネルギー 1824 kcal たんぱく質 72.6 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1827 kcal たんぱく質 72.9 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1819 kcal たんぱく質 71.8 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1899 kcal たんぱく質 74.6 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1900 kcal たんぱく質 74.3 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1836 kcal たんぱく質 74.6 g 食塩 8.4 g				

## 梅雨の体調管理

東洋医学では、梅雨時期の湿度の高い環境は体内に余分な水分が溜まり、体調不良が起こりやすいといわれています。今回はこの時期に食事から体を整えるポイント、「体の除湿方法」をお伝えします。

①体から湿気を出し、胃腸を健康にする食材の摂取

冬瓜・小豆・とうもろこし・胡瓜・枝豆・もやし・長芋・大和芋・じゃがいも・南瓜・はと麦…など

②胃腸を冷やさない

温かいスープやお茶などを摂取  
冷たい飲食物を控える

③汗をかく

運動や入浴

**【おすすめメニュー】**

- ・とうもろこしごはん
- ・鮭ときのこのソテー
- ・鶏肉と冬瓜のスープ

晴れ間の少ない梅雨は、ビタミンDの摂取も大事！

\* 鮭ときのこはビタミンDが豊富！

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。

