

	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(麩・エノキ・ニンジン) フランクフルト・野菜のカレーソー ごま和え(モヤシ・ニンジン) 海苔かつおリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ホト・玉葱) 生揚げ煮 お浸し(コマツナ) たらこリカ ミルク	御飯 なめこ汁(袷) 高野豆腐野菜含煮 生姜和え(カリフラワー) 海苔たまリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ホレンソウ・フ) ツナオムレツ ケチャップ ゆず胡椒和え(ハクサイ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・長葱) 竹輪の甘辛煮 浸し(チンゲンサイ・ニンジン) こんぶ抹茶リカ ミルク	御飯 ミソ汁(小松菜・モヤシ) 温泉卵 減塩しょうゆゆ 切干炒め煮 海苔かつおリカ ミルク	御飯 ミソ汁(トウモロコシ・袷) フランクフルト ケチャップ 山菜醤油和え(シメジ) 野菜リカ	御飯 ミソ汁(カブ・人参) 納豆 煮浸(コマツナ・エノキ) 焼きのり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 ミソ汁(ナス・玉葱) 銀鮭塩焼 生姜和え(白菜) 海苔たまリカ ミルク
昼食	御飯 酢豚 奴豆腐 減塩しょうゆゆ オクラ和風和え	五目炊き込ごはん 赤魚照焼 茶福豆煮 酢味噌和え(長葱) ドレッシング和え(チンゲンサイ)	御飯 牛肉細切炒め 和風和え(レタス・トマト・キュウリ) 梅あえ(かぶ)	御飯 鮭ムニエル きぬさや添え コールスローサラダ(キャベツ) 磯和え(インゲン)	カレーライス 福神漬東京漬 酢物(イカ) アップルジュース	御飯 アジ 梅香焼き 茹ミックス野菜添え(キャベツ) マヨネーズ 南瓜煮付 胡麻シ和(インゲン)	そうめん ヤミ(長葱) 青味添え 天ぷら盛合わせ(トリ・タコ) ポテトそぼろ煮	菜めし シルバニ味噌焼 さつま黄金煮添え シルバニサラダ(ハルメ) 磯和え(ブロッコリー)	ソフフランス ブルーベリー&マカリン 鶏モ冷菜かけ マカロニケチャップ 煮 ドレッシング和え(カリフラワー) 牧場の朝 いちご
夕食	御飯 シルバニ味噌焼 ふき煮添え 大根人参干海老煮 梅あえ(カリフラワー) アンデスメロン	御飯 チキンソテー 野菜ソテー添え ジンジャーカマロ 辛子和え(ブロッコリー) オレンジ	御飯 鯖カレー風味焼 キャベツ・ニンジンソテー 豚バラ大根煮 オクラ和風和え すいか	御飯 豚肉と野菜煮 うざく ピーナツ和え(コマツナ) アンデスメロン	御飯 鯖塩焼 オクラ添え 金平煮(レンコン) 生姜和え(ナス) ハインツブル	御飯 ハンバーグ きのこカゲルソース 白菜人参ベコン炒煮 浸し(菜の花) デラウエア	御飯 鯖の生姜煮 きぬさや添え 和風サラダ(レタス・キュウリ) しその実漬 すいか	御飯 豚モ生姜焼 オムソテー添え とうふ 減塩しょうゆゆ ピーナツ和え(インゲン) オレンジ	御飯 メルサ酒蒸野菜アノカ ポテトサラダ(キュウリ・ニンジン) 辛子和え(ホレンソウ) アンデスメロン
成分	エネルギー 1881 kcal たんぱく質 73.9 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1859 kcal たんぱく質 73.8 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1849 kcal たんぱく質 65.6 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1803 kcal たんぱく質 70.3 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1955 kcal たんぱく質 72.0 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1873 kcal たんぱく質 69.8 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1850 kcal たんぱく質 68.5 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1784 kcal たんぱく質 71.5 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1781 kcal たんぱく質 70.8 g 食塩 7.0 g

	25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	
朝食	御飯 ミソ汁(フ・長葱) 野菜炒め(キャベツ・ローズハム) ゆず胡椒和え(コマツナ) たらこリカ ミルク	御飯 ミソ汁(大根・エノキ) 高野豆腐野菜含煮 辛子和え(ナス) うめしそリカ ミルク	御飯 ミソ汁(トウモロコシ・エノキ) 卵とじ煮 生姜和え(インゲン) 減塩のり佃煮 ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・生揚げ) 竹輪の甘辛煮 磯和え(ハクサイ) こんぶ抹茶リカ ミルク	御飯 ミソ汁(白菜・人参) 野菜きんちゃく わさび和え(ホレンソウ) 野菜リカ ミルク	御飯 ミソ汁(大根・油揚げ) 卵とじ(タマゴ・ニンジン) 胡麻和え(コマツナ) 海苔かつおリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ホト・玉葱) 納豆 大根金平風煮 焼のり 減塩しょうゆゆ ミルク	御飯 ミソ汁(ホト・玉葱) 納豆 大根金平風煮 焼のり 減塩しょうゆゆ ミルク
昼食	御飯 ぶり立田揚げ きぬさや添え レモン 生揚げ野菜煮 オクラ和風和え	ハヤシライス コールスローサラダ(キャベツ) 胡麻和え(ブロッコリー) バナナ	御飯 鯖の味噌煮 付合わせ(針生姜) マカロニサラダ(キュウリ) 和風和え(モヤシ)	御飯 牛モ焼肉 ブロッコリーソテー添え シルバニサラダ(ハルメ) 浸し(チンゲンサイ)	冷し中華 茹トウモロコシ 煮浸し(ナメク) ジョア(ストロベリー)	御飯 揚たらりソースかけ そぼろ茄子炒め煮 ドレッシング和え(ブロッコリー)	胚芽ロール ハチミツ&マカリン チンムニエル 粉吹芋添え ケチャップ コールスローサラダ(キャベツ・キュウリ) コンボータージュ	御飯 赤魚生姜焼き チンゲンサイソテー添え ぜんまい・白滝煮 枝豆 オレンジ
夕食	御飯 ホークソテー ミックスベジタブルソテー 酢物(胡瓜・かぶ) わさび和え(モヤシ) すいか	御飯 たらムニエル チンゲンサイソテー添え 山吹和え(ホレン草・シメジ) ユカリ和え(ハクサイ)	御飯 豚モ野菜中華炒め 酢の物(モズク・キュウリ) ピーナツ和え(コマツナ) アンデスメロン	御飯 シルバニ南部焼 きぬさや添え 牛蒡・コンニャク炒り煮 梅あえ(カリフラワー) デラウエア	御飯 鶏モチキス 焼 アスパラソテー添え 卵の花炒り オクラ和風和え ハインツブル	御飯 豚モ和風ソテー いんげん添え マヨネーズ 和風サラダ(レタス・トマト・カマ) ゆず胡椒和え(ハクサイ) すいか	御飯 赤魚生姜焼き チンゲンサイソテー添え ぜんまい・白滝煮 枝豆 オレンジ	御飯 赤魚生姜焼き チンゲンサイソテー添え ぜんまい・白滝煮 枝豆 オレンジ
成分	エネルギー 1893 kcal たんぱく質 76.8 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1879 kcal たんぱく質 68.6 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1901 kcal たんぱく質 70.0 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1842 kcal たんぱく質 67.8 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1867 kcal たんぱく質 74.7 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1874 kcal たんぱく質 72.4 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1844 kcal たんぱく質 75.9 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1844 kcal たんぱく質 75.9 g 食塩 8.5 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。



夏に摂りたい栄養

皆さんこんにちは。
夏は特に暑さから、そうめんやひやむぎのみの麺料理一品になってしまい、
炭水化物に偏りがちな時期ですね。
今回は、そこに加えてほしい**栄養素**と
おすすめの食材についてご紹介します。

①たんぱく質
体温の調節や身体をつくる
肉・魚・大豆製品、卵、乳製品など

②ビタミンB1
疲労を軽減する効果がある
豚肉、うなぎ、枝豆など

③ビタミンC
抗酸化作用・ストレス緩和効果
柑橘類、果物、野菜類など

★7/19夕食 うざく提供予定
栄養管理室