

	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
朝 食	御 飯 シソ汁(トウ・萩 [°]) 厚焼卵 生姜和え(インゲ [°]) たらこリカ ミルク	御 飯 シソ汁(絹サ [°] ・玉葱) かん [°] 含煮 磯和え(チンゲ [°] ンサイ) うめしそリカ ミルク	御 飯 シソ汁(大根・油揚) ホ [°] ーカイン [°] ー ケチャッ [°] 辛子和え(ホレンソウ) 海苔たまリカ ミルク	御 飯 シソ汁(ハクサイ [°] ・フ) 高野豆腐野菜含煮 わさび和え(コマツ [°] ・エノキ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御 飯 シソ汁(里芋 [°] ・人参) 五目巾着袋 辛子和え(チンゲ [°] ンサイ) 焼のり 減塩しょうゆ	御 飯 シソ汁(トウ [°] ・カ) 卵とじ煮 生姜和え(キャベ [°] ツ) 海苔かつリカ ミルク	御 飯 なめこ汁(萩 [°]) 生揚げ含煮 わさび和え(ハクサイ) こんぶ抹茶リカ ミルク	御 飯 シソ汁(ホレンソウ [°] ・フ) ブ [°] レーン [°] オム [°] レツ 減塩しょうゆ ビ [°] ーナツ [°] 和え(インゲ [°] ン) うめしそリカ ミルク	御 飯 シソ汁(小松菜 [°] ・玉葱) 竹輪の甘辛煮 ゆず胡椒和え(ハクサイ) 海苔たまリカ ミルク
昼 食	御 飯 鶏 [°] モ [°] 焼肉風 ブ [°] ロッコ [°] リー [°] ソー [°] 添え レ [°] タ [°] ス [°] ナ [°] ラ [°] ダ [°] か和え(モヤ [°])	御 飯 メル [°] ル [°] ー [°] サ [°] チ [°] ス [°] 焼 ア [°] ス [°] パ [°] ー [°] ラ [°] ソー [°] 添え 大根そぼろ煮 胡麻和え(コマツ [°] ・ニンジ [°] ン)	御 飯 シル [°] バ [°] ー [°] キノ [°] コ [°] ハ [°] ター [°] ソー [°] ス [°] ア [°] ン [°] カ [°] 中華 [°] サ [°] ラ [°] ダ [°] (キュ [°] リ [°] ・レ [°] タ [°] ス) オ [°] ウ [°] 和風和え	御 飯 ビー [°] フ [°] カ [°] レー [°] 福神漬楽京漬 野菜 [°] サ [°] ラ [°] ダ [°] (キャ [°] ベ [°] ツ [°] ・キュ [°] リ) ア [°] ッ [°] プ [°] ル [°] ジ [°] ュ [°] ース	御 飯 そうめん ヤ [°] キ [°] (長葱) 青味添え 天ぷら(トリ [°] ・ホ [°] ー [°] ホ [°] ー [°] ・ヒ [°] ー [°] マン) 茄子かか煮	御 飯 鮭 [°] ム [°] ニ [°] エル ア [°] ス [°] パ [°] ー [°] ラ [°] ソー [°] 添え 大根 [°] ・サ [°] マ [°] 揚 [°] 煮 [°] 付 和風和え(モヤ [°])	チャー [°] ハン [°] 焼餃子 減塩しょうゆ コ [°] ル [°] ス [°] ロー [°] サ [°] ラ [°] ダ [°]	御 飯 赤魚野菜ア [°] ン [°] カ [°] しぎ茄子(シ [°] メ [°] ジ [°] ・ヒ [°] ー [°] マン) 磯浸し(コマツ [°])	御 飯 牛 [°] モ [°] 焼肉 イン [°] ゲ [°] ン [°] ニ [°] ン [°] ジ [°] ン [°] ソー [°] 添え 中華 [°] 風 [°] サ [°] ラ [°] ダ [°] ゆかり和え(チンゲ [°] ンサイ)
タ 食	御 飯 鯖塩焼 がり漬 南瓜小倉煮 わさび和え(ホレンソウ) 冷凍マンゴ [°] ー	御 飯 牛井風 拌三絲 梅あえ(かぶ) ア [°] ン [°] デ [°] ス [°] メ [°] ロ [°] ン	御 飯 松風焼 インゲ [°] ン [°] ソー [°] 蒸茄子 [°] ・生揚げ [°] ソ [°] ミ [°] ソ [°] カ [°] ビ [°] ー [°] ナツ [°] 和え(キャ [°] ベ [°] ツ) ハ [°] ッ [°] ツ [°] ッ [°] ル	御 飯 鯖照焼 がり漬 かぶ豚コマ煮 ド [°] レ [°] ッ [°] シ [°] ン [°] グ [°] 和え(ブ [°] ロッコ [°] リー) 冷凍マンゴ [°] ー	御 飯 シル [°] バ [°] ー [°] 味 [°] 噌 [°] 焼 きぬさや添え 卵豆腐 胡麻和え(インゲ [°] ン) バナナ	御 飯 豚 [°] ロ [°] ー [°] シ [°] ャ [°] ブ [°] ・シ [°] ャ [°] ブ [°] 風 チ [°] ンゲ [°] ン [°] 菜 [°] 添え マ [°] カ [°] ロ [°] ニ [°] サ [°] ラ [°] ダ [°] (キュ [°] リ [°] ・ニンジ [°] ン) 磯浸し(コマツ [°]) オレンジ	御 飯 鰯 [°] の南蛮漬 ひじき [°] ・油揚げ炒煮 ゆず胡椒和え(ナ [°] ハ [°] ナ)	御 飯 鶏 [°] モ [°] 山椒焼 ブ [°] ロッコ [°] リー [°] ソー [°] 添え ホ [°] ー [°] テ [°] サ [°] ラ [°] ダ [°] (ハ [°] ム [°] ・キュ [°] リ) 梅あえ(キュ [°] リ) 冷凍マンゴ [°] ー	御 飯 鯖 [°] の味噌煮 付合わせ(針生姜) かぶそぼろ煮 わさび和え(キャ [°] ベ [°] ツ) すいか
成 分	エネルギー 1877 kcal たんぱく質 70.0 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1813 kcal たんぱく質 69.7 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1833 kcal たんぱく質 78.5 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1927 kcal たんぱく質 67.7 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1835 kcal たんぱく質 69.7 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1838 kcal たんぱく質 72.3 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1884 kcal たんぱく質 71.9 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1775 kcal たんぱく質 70.1 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1872 kcal たんぱく質 69.6 g 食塩 7.0 g
	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)			
朝 食	御 飯 シソ汁(大根・油揚げ・インゲ [°] ン) かん [°] 含煮 オ [°] ウ [°] 和風和え 野菜リカ ミルク	御 飯 シソ汁(ワ [°] カ [°] メ [°] ・キャ [°] ベ [°] ツ [°] ・ニンジ [°] ン) ツ [°] ナ [°] オ [°] ム [°] レ [°] ツ ケ [°] チャ [°] ッ [°] ド [°] レ [°] ッ [°] シ [°] ン [°] グ [°] 和え(カ [°] リ [°] フ [°] ラ [°] ワ [°] ー) 海苔かつリカ ミルク	御 飯 シソ汁(トウ [°] ・萩 [°]) 鯖塩焼 ビ [°] ー [°] ナツ [°] 和え(コマツ [°]) 海苔たまリカ ミルク	御 飯 シソ汁(麩 [°] ・エ [°] ノ [°] キ [°] ・ニンジ [°] ン) 炒り卵 減塩しょうゆ 磯和え(インゲ [°] ン) こんぶ抹茶リカ ミルク	御 飯 シソ汁(ホ [°] ー [°] ト [°] ・玉葱) 納豆 切干含煮(シ [°] タ [°] ケ [°] ・ニンジ [°] ン) 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御 飯 シソ汁(里芋 [°] ・人参) 温泉卵 減塩しょうゆ インゲ [°] ン [°] きん [°] ぴ [°] ら [°] 風 たらこリカ ミルク			
昼 食	御 飯 鶏 [°] モ [°] 唐揚 ミ [°] ックス [°] 野菜 [°] (キャ [°] ベ [°] ツ [°] ・ニンジ [°] ン) 減塩しょうゆ フ [°] レ [°] ン [°] チ [°] サ [°] ラ [°] ダ [°] (レ [°] タ [°] ス [°] ・キュ [°] リ) 辛子和え(ホレンソウ)	御 飯 本 [°] 鯖 [°] 生 [°] 姜 [°] 焼 茶 [°] 福 [°] 豆 [°] 煮 金 [°] 平 [°] 煮 [°] (レ [°] ン [°] コ [°] ン) 胡麻和え(白菜)	冷し中華 茹 [°] ト [°] ウ [°] モ [°] ロ [°] シ [°] 浸し(ホレンソウ)	御 飯 鶏 [°] モ [°] 萩 [°] 香味焼 野菜 [°] ソ [°] ー [°] 添え 盛 [°] 合 [°] せ [°] サ [°] ラ [°] ダ [°] ゆかり和え(大根)	御 飯 豚 [°] ロ [°] ー [°] ス [°] 生 [°] 姜 [°] 焼 オ [°] ニ [°] オ [°] ン [°] ソー [°] 添え ひじき [°] ・油揚げ炒煮 辛子和え(キャ [°] ベ [°] ツ)	御 飯 バ [°] ター [°] ロー [°] ル ブ [°] ル [°] ・ベ [°] リー [°] ・&・マ [°] ー [°] ガ [°] リン 鶏 [°] モ [°] 冷 [°] 菜 [°] かけ 野菜炒め(キャ [°] ベ [°] ツ) ゆず胡椒和え(ナ [°] ハ [°] ナ)			
タ 食	御 飯 ぶりの照焼 きぬさや添え 冬瓜水晶煮 ビ [°] ー [°] ナツ [°] 和え(ナ [°] ス [°] ・エ [°] ノ [°] キ) 幸水	御 飯 豚 [°] ヒ [°] レ [°] ソー [°] 和風キノ [°] コ [°] あ [°] ん マ [°] カ [°] ロ [°] ニ [°] サ [°] ラ [°] ダ [°] (シ [°] ー [°] チ [°] キ [°] ン) 生姜和え(チンゲ [°] ンサイ) オレンジ	御 飯 ビー [°] フ [°] ソー [°] ター [°] ド [°] ミ [°] グ [°] ラ [°] ソー [°] ア [°] ス [°] パ [°] ー [°] 添え 大根 [°] 人 [°] 参 [°] シ [°] タ [°] ケ [°] 炒 [°] 煮 [°] 辛子和え(ハクサイ) すいか	御 飯 シル [°] バ [°] ー [°] カ [°] レ [°] ム [°] ニ [°] エル ミ [°] ックス [°] ベ [°] ジ [°] ン [°] タ [°] ブ [°] ル [°] ソー [°] しぎ茄子(シ [°] メ [°] ジ [°] ・ヒ [°] ー [°] マン) わさび和え(チンゲ [°] ンサイ) 冷凍マンゴ [°] ー	御 飯 鰯 [°] バ [°] ター [°] 焼 ブ [°] ロッコ [°] リー [°] 添え 減塩しょうゆ シル [°] バ [°] ー [°] サ [°] ラ [°] ダ [°] 生姜和え(コマツ [°] ・ニンジ [°] ン) オレンジ	御 飯 赤魚照焼 きぬさや添え 南瓜煮付 浸し(ホレン草) すいか			
成 分	エネルギー 1864 kcal たんぱく質 75.0 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1894 kcal たんぱく質 73.2 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1860 kcal たんぱく質 73.8 g 食塩 10.1 g	エネルギー 1937 kcal たんぱく質 73.3 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1826 kcal たんぱく質 71.8 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1713 kcal たんぱく質 74.1 g 食塩 8.7 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 <https://murayama.hosp.go.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。



◎夏場の水分補給について◎

みなさんこんにちは。
暑い日が続きますが、体調管理には**水分補給**が欠かせません。
今回は日常生活での、水分補給ポイントをご紹介します。

★**少量ずつこまめに飲む**

一度に大量の水を飲むよりも、コップ半量程度をこまめに飲むことで胃腸に負担をかけず、体に吸収されやすくなります。**渴きを感じる前に**飲むことで脱水予防にもなります。

★**水だけではなく、ミネラルも意識する**

大量の汗をかく場合、汗とともに失う**ミネラル**(特にナトリウムやカリウム)を補うことが大切です。スポーツドリンクや経口補水液などには水分やミネラルが含まれ、疲労回復を助ける効果がありますが、飲み過ぎると**塩分や糖分の過剰摂取になりやすい**ので注意が必要です。1日の**上限量**を守りましょう。

★**食事の水分を活かす**

飲物だけでなく**食事からの水分**も意識すると効果的です。スープ類や果物・野菜からも水分を摂りましょう。その際、スープ類の**塩分量**に注意し、**1日1杯まで**にしましょう。

水分・塩分制限等のある方は必ず医師の指示に従ってください。

栄養管理室