

	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
朝食	御飯 ミソ汁(ナス・フ) ツナオムレツ 減塩しょうゆ ユカリ和え(ハウサイ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 ミソ汁(トウ・柿) フランクフルト・野菜のカレーソテー 山菜醬油和え(シメジ) うめしそフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ホ・ト・白菜) 卵とじ(タネ・ニンジン) ドレッシング和え(カワラワ) 野菜フリカ ミルク	御飯 なめこ汁(柿) ガツネ含煮 胡麻和え(キャベツ・ニンジン) 海苔たまフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・人参・フ) 銀鮭塩焼 ドレッシング和え(コマツナ) たらこフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ワカメ・長葱) 納豆 切干含煮(シイタケ) 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 ミソ汁(キャベツ・玉葱) 高野豆腐野菜含煮 ピーナツ和え(ホウレンソウ) 海苔かおフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(里芋・人参) 卵とじ煮(半片) わさび和え(ハウサイ) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 なめこ汁(トウ・柿) ガツネ含煮 生姜和え(コマツナ・ニンジン) ふりかけ瀬戸風味 ミルク
昼食	御飯 いか・あじフライ 茹ミックス野菜(キャベツ)添え 中濃ソース かぶそぼろ煮 わらわ和風和え	御飯 鮭レモン蒸 アスパラ添え 減塩しょうゆ じゃが芋甘煮 浸し(ホウレンソウ・エノキ)	しめじ御飯 鶏モモ梅香焼 グラッセ添え 揚茄子生姜添え 減塩しょうゆ 茶福豆煮	山菜わかめそば ヤミ(長葱) パツ七味 厚焼卵 大根・人参・椎茸煮 ジョウ(ストロベリー)	カレーライス 福神漬楽京漬 和風サラダ(レタス・キュウリ) 冷凍マンゴ-	御飯 ぶりの照焼 さつま黄金煮添え かぶ人参炒め煮 辛子和え(菜の花)	御飯 ハヤシライス レタスツナサラダ 梅あえ(カワラワ)	御飯 鶏モモ山椒焼 野菜ソテー添え マロニエ(キュウリ) わらわ和え	御飯 揚鰯かつかけ ひじき・油揚げ炒煮 しその実漬
夕食	御飯 牛丼風 もずく(キュウリ) わさび和え(チンゲンサイ) ヨーグルト和え	御飯 豚ロースゴマ香味焼 ミックスジツタルソテー 中華風酢の物 ピーナツ和え(インゲン) 幸水	御飯 シルバ-味噌焼 きぬさや添え 里芋人参含煮 磯和え(ブロッコリー) オレンジ	御飯 ホークチャップ 野菜ソテー(モヤシ・人参)添え フレッチャタ(アスパラ) わさび和え(ハウサイ) バナナ	御飯 メルルサムエール グラッセ添え タルタルソース ビーフソテー わらわ和え	御飯 鶏モモ焼肉 蒸茄子添え 減塩しょうゆ 金平煮 生姜和え(チンゲンサイ) すいか	御飯 シルバ-ハーブ焼 アスパラソテー添え 南瓜煮付 ドレッシング和え(モヤシ) 冷凍マンゴ-	御飯 鯖カレー風味焼 きぬさや添え しぎ茄子 磯和え(ブロッコリー) オレンジ	御飯 豚香味焼 ミックスジツタルソテー 拌三絲(メルル・モヤシ) ドレッシング和え(カワラワ) 幸水
成分	エネルギー 1845 kcal たんぱく質 71.5 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1916 kcal たんぱく質 73.3 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1884 kcal たんぱく質 74.3 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1775 kcal たんぱく質 71.0 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1868 kcal たんぱく質 67.0 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1863 kcal たんぱく質 70.6 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1852 kcal たんぱく質 71.7 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1887 kcal たんぱく質 71.7 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1946 kcal たんぱく質 71.6 g 食塩 7.4 g

	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
朝食	御飯 ミソ汁(ホ・ト・サヤ) 温泉卵 減塩しょうゆ 煮浸(ハウサイ・ニンジン) たらこフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・長葱) 生揚含煮 生姜和え(ナス・インゲン) 減塩のり佃煮 ミルク	御飯 ミソ汁(大根・油揚げ) 竹輪の甘辛煮 わさび和え(チンゲンサイ) 海苔たまフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(絹竹・玉葱) ツナオムレツ カツパツパツ ドレッシング和え(カワラワ) うめしそフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ワ・長葱) ガツネ含煮 ピーナツ和え(ブロッコリー) 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 ミソ汁(大根里芋) 厚焼卵 お浸し(コマツナ) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(トウ・キャベツ) 五目巾着袋 梅あえ(ナス・ネギ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク
昼食	菜めし 赤魚南部焼 オクラ添え マヨネーズ 里芋人参そぼろ煮 梅あえ(キュウリ)	焼そば 華風和え 牧場の朝 いちご	御飯 鮭照焼 きぬさや添え 牛蒡ソテー(インゲン・ニンジン) おか和え(ホウレンソウ)	レーズンロール ブルベリ&マーガリン 鶏モモ焼 ミックスジツタルソテー レタスツナサラダ 梅あえ(ナス・シメジ)	御飯 豚ロースソテー風 オクラ添え 茄子人参葱炒め煮 辛子和え(チンゲンサイ)	御飯 ハンバーグ デミグラスソース(キノコ) 野菜ソテー添え 酢物(ワカメ・キュウリ) 磯浸し(ホウレンソウ・モヤシ)	カレーライス 福神漬楽京漬 和風サラダ(レタス・トマト)
夕食	御飯 牛肉細切炒め コマトレタ(レタス) 辛子和え(キャベツ) すいか	御飯 メルル・キノコ・ハーブソースアツカ 酢の物(モズク・キュウリ) わかまヨネーズ和え バナナ	御飯 八宝菜 奴豆腐(柿・ハカゲツ) 減塩しょうゆ 卵の花炒り 野沢菜漬 オレンジ	御飯 鯖塩焼 おろし 減塩しょうゆ 卵の花炒り 胡麻和え(インゲン) 冷凍マンゴ-	御飯 鱈の南蛮漬 キャベツ干ヒソテー 浸し(白菜・エノキ) パインアップル	御飯 シルバ-山椒焼 いんげんソテー添え じゃが芋甘辛煮 ゆず胡椒和え(バナナ) 幸水	御飯 赤魚生姜焼き オクラ添え ひじき・油揚げ炒煮 胡麻和え(白菜・ニンジン) すいか
成分	エネルギー 1808 kcal たんぱく質 71.4 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1802 kcal たんぱく質 67.5 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1846 kcal たんぱく質 75.8 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1841 kcal たんぱく質 72.3 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1878 kcal たんぱく質 69.1 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1804 kcal たんぱく質 64.0 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1890 kcal たんぱく質 67.9 g 食塩 8.9 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。

必要不可欠!?

~ファイトケミカル~

私たちの体には、「たんぱく質・脂質・炭水化物・ビタミン・ミネラル・食物繊維」という生命活動に不可欠な6つの栄養素があります。近年、それらに加えて「ファイトケミカル」という成分が注目されていますのでご紹介いたします。

ファイトケミカルとは...
植物が紫外線や外敵から身を守る為に作り出す色素や香り、辛味、渋み等の成分

効果
生活習慣病の予防・老化防止・免疫力向上等

どんな食材に多く含まれる?
色の濃い野菜や香り強い野菜に多い！特に今の時期の夏野菜や薬味などに多く、旬の食材には豊富に含まれています。

健康維持に欠かせない栄養素ですので、積極的に旬の食材を食べてくださいね！

★8月の広報誌でも取り上げていますので、ぜひ読んでみてください。

栄養管理室

