

	1日(月)		2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)		6日(土)		7日(日)		8日(月)		9日(火)	
朝 食	御 飯		御 飯		御 飯		御 飯		御 飯		御 飯		御 飯		御 飯		御 飯	
	ミ汁(白菜・人参)		ミ汁(小松菜・ﾌ)		ミ汁(ホﾟﾂﾄ・玉葱)		ミ汁(ﾄｳﾌ・ｷﾞ)		ミ汁(ﾎﾚﾝｼｳ・油揚げ)		ミ汁(里芋・ｴﾉｷ)		ミ汁(白菜・人参)		ミ汁(ﾌ・長葱)		ミ汁(大根・ｷﾞ)	
	納豆		目玉焼き		野菜きんちゃく		茹ｷﾞｰｸｳｲﾝﾅｰ		温泉卵		高野豆腐野菜含煮		五目巾着袋		ﾅﾅﾑﾚｯ		納豆	
	切干炒め煮		減塩しょうゆ		ゆず胡椒和え(ﾊｳｻｲ)		ｷﾞﾁｬｯﾌﾟ		減塩しょうゆ		わさび和え(ﾁﾝɢﾝｻｲ)		ﾄﾞﾚｯｼﾝɢ 和え(ｲﾝɢﾝ)		減塩しょうゆ		小松菜ﾌｰ	
	焼のり		胡麻和え(ｲﾝɢﾝ)		うめしそﾌﾘｶ		おかか和え		ｽｰﾌﾞ 煮(ｶﾘﾌﾗｳｰ・ﾆﾝｼﾞﾝ)		ふりかけ瀬戸風味		野菜ﾌﾘｶ		わさび和え(ﾏｽ・ｷﾞ)		焼のり	
	減塩しょうゆ		たらｺﾌﾘｶ		ミルク		海苔ｶｵﾌﾘｶ		減塩のり佃煮		ミルク		ミルク		海苔たまﾌﾘｶ		減塩しょうゆ	
ミルク		ミルク			ミルク		ミルク		ミルク				ミルク		ミルク		ミルク	
昼 食	カレーライス		味噌ラーメン		ﾚｰｽﾞﾝﾛｰﾙ		御 飯		御 飯		御 飯		御 飯		御 飯		焼そば	
	福神漬楽京漬		ﾎｰﾙｺｰﾝ		ｵﾚﾝｼﾞ & ﾏｰｶﾞﾘﾝ		豚ﾏ和風ﾌｰ		サーモンフライ		ﾁｷﾝﾌｰ		ﾏﾙﾙ-ｻﾑﾆｰﾙ		鶏ﾏ生姜焼		玉子巻	
	青じそ大根ｷﾞﾀﾞ		盛合せｷﾞﾀﾞ		鶏ﾏﾋﾟｶﾀ		ｱｽﾊﾟﾗ ｷﾞﾀｰﾌｰ添え		ｶﾆｸﾘｰﾑｺﾛｯｸ		カレーソース		ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ添え		ﾎﾚﾝ草ﾌｰ添え		ｺｰﾙｽﾛｰ-ｷﾞﾀﾞ (ｷﾞﾍﾞｯ)	
	牧場の朝 いちご				ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞ ﾀﾞﾌﾞﾙﾌｰ		ひじき・油揚げ炒煮		茹ｷﾞｯｸｽ野菜 ｸﾙｸﾙｽｰｽ		ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞ ﾀﾞﾌﾞﾙﾌｰ		中濃ソース		盛合せｷﾞﾀﾞ			
					ｷﾞﾁｬｯﾌﾟ		わさび和え(ﾓﾔｼ・ﾏｽ)		しぎ茄子(ｼﾐｼﾞ・ﾋﾟｰﾏﾝ)		和風サラダ(ﾚﾀｽ・ﾄﾏﾄ)		ﾊﾟﾝﾌﾟ ｷﾝ-ｷﾞﾀﾞ		磯浸し(ﾓﾔｼ)			
					ｺｰﾙｽﾛｰ-ｷﾞﾀﾞ (ｷﾞﾍﾞｯ)				胡麻和え(ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ)		ﾋﾟｰﾅｯﾂ和え(ｺﾏﾂ)		辛子和え					
夕 食	御 飯		御 飯		御 飯		御 飯		御 飯		御 飯		御 飯		御 飯		御 飯	
	赤魚照焼		鯖生姜焼		鯖塩焼		おでん(ｺﾆﾔｸ入)		麻婆豆腐		千草焼		豚ﾋﾚｰｽﾞ 焼		鰯味噌焼		揚鯖ﾎｼかけ	
	きぬさや添え		ふき煮添え		オクラ添え		ビーフﾝソテー		拌三絲(ﾊﾙ-ﾓﾔｼ)		きぬさや添え		ｷﾞﾝ-ﾌｰ添え		ｲﾝɢﾝ-ﾌｰ添え		金平煮(ﾚﾝｺﾝ)	
	野菜炒め		南瓜煮付		ふろふき大根		ﾄﾞﾚｯｼﾝɢ 和え(ﾁﾝɢﾝ-)		梅あえ(かぶ)		大根金平風煮		生揚げ野菜煮		卵の花炒り		ゆず胡椒和え(ﾊｳｻｲ)	
	生姜和え(ﾁﾝɢﾝ-)		ﾋﾟｰﾅｯﾂ和え(ﾏｽ・ｴﾉｷ)		野沢菜漬		みかん		リンゴ(ふじ)		ｸﾗｵｶ和え		ゆかり和え(大根)		梅あえ(ｶﾘﾌﾗｳｰ)		みかん	
	オレンジ		バナナ		冷凍ﾏﾝɢｰ						冷凍ﾏﾝɢｰ		オレンジ		バナナ			
成 分	ﾔﾅｷﾞｰ	1861 kcal	ﾔﾅｷﾞｰ	1807 kcal	ﾔﾅｷﾞｰ	1819 kcal	ﾔﾅｷﾞｰ	1826 kcal	ﾔﾅｷﾞｰ	1981 kcal	ﾔﾅｷﾞｰ	1793 kcal	ﾔﾅｷﾞｰ	1842 kcal	ﾔﾅｷﾞｰ	1805 kcal	ﾔﾅｷﾞｰ	1866 kcal
	たんぱく質	69.5 g	たんぱく質	70.0 g	たんぱく質	72.0 g	たんぱく質	74.0 g	たんぱく質	67.1 g	たんぱく質	69.0 g	たんぱく質	72.6 g	たんぱく質	74.6 g	たんぱく質	72.0 g
	食塩	9.2 g	食塩	8.8 g	食塩	7.2 g	食塩	8.8 g	食塩	8.7 g	食塩	7.7 g	食塩	7.9 g	食塩	7.2 g	食塩	9.2 g

	10日(水)		11日(木)		12日(金)		13日(土)		14日(日)		15日(月)	
朝 食	御 飯		御 飯		御 飯		御 飯		御 飯		御 飯	
	ミ汁(ワカ・玉葱)		なめこ汁(トウ・ナメコ)		ミ汁(ナス・長葱)		ミ汁(キャベツ・油揚げ・人参)		ミ汁(カブ・長葱)		ミ汁(トウ・ワカメ)	
	フランクフルト・ヤサイ炒め		卵とじ煮		生揚げ煮		厚焼卵		竹輪の甘辛煮		鮭塩焼	
	ごま和(チンゲンサイ・ニンジン)		磯浸し(キャベツ・エノキ)		浸し(菜の花)		生姜和え(インゲン)		梅あえ(カリフラワー)		磯浸し(ホレンソウ・ニンジン)	
	海苔かつりかけ		こんぶ抹茶フリカ		うめびしお		うめしそフリカ		減塩のり佃煮		たらこフリカ	
	ミルク		ミルク		ミルク		ミルク		ミルク		ミルク	
昼 食	御 飯		ゆかりごはん		御 飯		御 飯		御 飯		カレーライス	
	鶏モハーフ 焼		シバ・山椒焼		鯖塩焼		鶏モサッ 香味焼		ポークチャップ		福神漬楽京漬	
	野菜ソテー添え		がり漬		ふき煮添え		アスパラソテー添え		ミックスベジタブルソテー		レタス・トマトサラダ	
	南瓜小倉煮		茄子人参玉葱炒煮		拌三絲		マカロニサラダ(キュリ)		切干大根煮		ジャア(ストロベリー)	
	生姜和え(インゲン)		わさび和え(モヤシ)		クラウカ和え		浸し(ホレンソウ)		白菜漬			
夕 食	御 飯		御 飯		御 飯		御 飯		御 飯		御 飯	
	アジ 梅香焼き		ハンバーグ		豚ロース焼ゴマミソカ		赤魚照焼		ルルサ生姜焼		鯖柚あん焼	
	きぬさや添え		ドミグラスソース フロッグリー添え		オニオンソテー添え		きぬさや添え		オクラ添え		フロッグリーソテー添え	
	卵豆腐		ナナダ(マヨ)		里芋人参含煮		炒り豆腐		ポテトサラダ(キュリ・コーン)		華風炒め(キャベツ)	
	辛子和え(菜の花)		ピーナッツ和え		ゆかり和え		山菜醤油和え(シメジ)		ごま和え(菜の花)		ゆかり和え	
	冷凍マンゴー		リンゴ(ふじ)		ハチアップル		オレンジ		冷凍マンゴー		みかん	
成 分	エネルギー	1823 kcal	エネルギー	1810 kcal	エネルギー	1852 kcal	エネルギー	1844 kcal	エネルギー	1843 kcal	エネルギー	1864 kcal
	たんぱく質	75.2 g	たんぱく質	71.6 g	たんぱく質	69.5 g	たんぱく質	74.1 g	たんぱく質	75.8 g	たんぱく質	74.6 g
	食塩	8.7 g	食塩	8.8 g	食塩	8.0 g	食塩	7.2 g	食塩	7.4 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。

インフルエンザ・風邪予防のために 野菜の力をもっと活かしましょう

みなさんこんにちは。現在インフルエンザが非常に流行っていますね。風邪や感染症を予防するためには、毎日の食事から不足しがちな栄養素をしっかりと補うことが必要です。

■主食+良質なたんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品)だけでなく、野菜に多いビタミン・ミネラル・食物繊維の摂取も大切です！

★緑黄色野菜について
ビタミンA:鼻や喉の粘膜保護、ウイルス侵入を防ぐ
(人参・ほうれん草・かぼちゃ・春菊など)

★淡色野菜について
ビタミンC:主に体の粘膜保護、血管の強化
(キャベツ・れんこん・カリフラワーなど)

食物繊維:腸内環境を整える、善玉菌を育てる
(ごぼう、モロヘイヤ、たけのこ、玉ねぎ、大根など)

★「緑黄色野菜+淡色野菜」を毎食小鉢2品分くらい取り入れることで、ウイルスに負けない体の「防御力」が高まります。

また、食事だけでなく、十分な睡眠、規則正しい生活リズムを意識することも、風邪をひきにくい体づくりに役立ちます。

生活習慣を整えて、この季節を乗り切りましょう。 栄養管理室