

	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)
朝食	御飯 ミ汁(カブ・長葱) ツナオムレツ 減塩しょうゆ 菜の花辛子和え たらこフリカ ミルク	御飯 ミ汁(ナス・玉葱) 生揚げ煮 ごま和え(モヤシ・ニンジン) うめしそフリカ ミルク	御飯 ミ汁(大根・キャベツ) 玉子巻 磯浸し(コマツナ・ニンジン) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 ミ汁(小松菜・フ) 茹ホー-クウインナー ケチャップ わさび和え(ハクサイ) 海苔たまフリカ ミルク	御飯 なめこ汁(トウモロコシ・ネギ) 五目巾着袋 かか和え(キャベツ) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 ミ汁(玉葱・モヤシ) ブーレンオムレツ ケチャップ ピーナツ和え(ホレンソウ) 海苔かつおフリカ ミルク	御飯 ミ汁(カブ・人参) フランクフルトカレー 辛子和え(ナバナ) 野菜フリカ ミルク	御飯 ミ汁(里芋・長葱) 卵とじ煮 胡麻和え(白菜) 減塩のり佃煮 ミルク
昼食	カレーライス 福神漬 ユルソーサダ(キャベツ) ヤクルト	とろろそば ゆめ(長葱) 青味添え パック七味 厚焼卵 和風サラダ	御飯 ホーケチャップ 粉吹芋添え 切干大根煮 ゆず胡椒和え(ナバナ)	胚芽食パン ハチミツ&マーガリン メルル-カレー風味ムニエル ミックスベジタブルソテー 千草サラダ(タマネギ)	御飯 牛丼風 白和え(ホレンソウ・ニンジン) 梅あえ(カリフラワー)	御飯 鶏唐揚げ 茹ミックス野菜 減塩しょうゆ レタスサラダ 中華風漬乱切キュウリ	御飯 ぶりの照焼 がり漬 じゃが芋甘辛煮 オクラ和え	御飯 鮭野菜あんかけ 五目金平煮(サツマ揚げ) ゆかり和え
夕食	御飯 赤魚生姜焼き きぬさや添え 大根信田煮(ニンジン) オクラ和え リンゴ(ふじ)	御飯 鶏唐揚げ 酢みそ和え(長葱) キャベツサラダ みかん	御飯 ぶり山椒焼 オクラ添え しぎ茄子(シメジ・ピーマン) かぶの青シソ和え バナナ	御飯 鶏唐揚げ オムレツ添え 里芋人参含煮 辛子和え(チンゲンサイ) オレンジ	御飯 鱈味噌風味焼 蒸茄子添え 減塩しょうゆ 大根シメジ 人参炒煮 しその実漬 リンゴ(ふじ)	御飯 おでん 南瓜ソテー 磯和え(ハクサイ) 冷凍マンゴー	御飯 豚ヒレ焼ゴマシソ ブーロコソテー添え ナムル(コマツナ・エノキ・ニンジン) アスパラドレッシング和え パインアップル	御飯 酢豚 フリカサラダ 生姜和え(チンゲンサイ) オレンジ
成分	エネルギー 1889 kcal たんぱく質 69.1 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1813 kcal たんぱく質 74.0 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1898 kcal たんぱく質 79.9 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1825 kcal たんぱく質 77.2 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1909 kcal たんぱく質 74.2 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1846 kcal たんぱく質 72.0 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1806 kcal たんぱく質 70.9 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1846 kcal たんぱく質 70.2 g 食塩 8.1 g

	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
朝食	御飯 ミ汁(玉葱・油揚げ) 温泉卵 減塩しょうゆ 切干・人参煮 たらこフリカ ミルク	御飯 ミ汁(ホレンソウ・シメジ) 納豆 ふき・人参煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 ミ汁(フ・長葱) 高野豆腐野菜含煮 浸し(コマツナ・ハクサイ) うめしそフリカ ミルク	御飯 ミ汁(ホトトギス・ワカメ) ガンモ含煮 ピーナツ和え(ホレンソウ・ニンジン) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 ミ汁(白菜・インゲン) 目玉焼き 減塩しょうゆ オクラ和えキャベツ 海苔かつおフリカ ミルク
昼食	味噌ラーメン ホールコーン サラダ(キュウリ・レタス) 野菜ジュース	御飯 豚ロースしゃぶしゃぶ風 野菜ソテー(モヤシ・人参) さつま芋甘煮 お浸し(カリフラワー)	御飯 ハンバーグ ドミグラスソース ミックスベジタブルソテー マカロニサラダ ドレッシング和え(チンゲンサイ)	御飯 豚ヒレカレー風味焼 チンゲン菜添え マヨネーズ 牛蒡人参コンニャク炒煮 辛子和え(菜の花)	御飯 ぶり立田揚げ 茹野菜添え レモン かぶ人参含煮 アスパラごまドレッシング和え
夕食	御飯 メルル-チーズ焼 アスパラソテー添え かぶ人参コンニャク炒煮 ゆず胡椒和え(ナバナ) バナナ	御飯 アジ 梅香焼き インゲンソテー添え 大根煮付 オクラ和風和え リンゴ(ふじ)	御飯 千草焼 きぬさや添え ぜんまい・白滝煮 磯浸し(モヤシ) 冷凍マンゴー	御飯 シロ-ハーフ焼 さつま黄金煮添え ビーフソテー 胡麻和え オレンジ	御飯 鶏唐揚げ香味焼 ブーロコソテー添え 里芋・人参・含煮 かか和え(シメジ・ナス) リンゴ(ふじ)
成分	エネルギー 1836 kcal たんぱく質 75.4 g 食塩 9.6 g	エネルギー 1804 kcal たんぱく質 68.8 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1893 kcal たんぱく質 69.4 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1880 kcal たんぱく質 71.6 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1836 kcal たんぱく質 73.8 g 食塩 7.0 g

乾燥する季節の体調管理

冬は空気が乾燥し、肌やのどの不調を感じやすい季節です。乾燥対策は保湿のみでなく、体の内側から整えることも大切です。皮膚や粘膜はたんぱく質から作られているため、肉・魚・卵・大豆製品などを毎食必ず一品取り入れましょう。また、粘膜を健康に保つビタミンA(緑黄色野菜やレバーなど)も重要です。さらに、乾燥を防ぐためには適切な水分補給も重要です。水やお茶を1回コップ1杯、回数を分けて摂取することがポイントです。★腎機能の低下など疾患により、水分やたんぱく質制限、その他等ある場合には必ず主治医の指示に沿って調整しましょう。



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。



栄養管理室