

	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
朝食	御飯 ミソ汁(エノキ・ニンジン) 納豆 ふき・人参煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 ミソ汁(里芋・玉葱) 野菜きんちゃく わさび和え(コマツナ) たらこフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(白菜・生揚げ) 竹輪の甘辛煮 磯和え(ホレン・シメジ) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ワカメ・玉葱) 茹ホー・ウインナー ケチャップ 菜の花辛子和え 海苔たまフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・長葱) ツナオムレツ 減塩しょうゆ 胡麻和え(コマツナ・ニンジン) うめしそフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ナス・麩) 目玉焼き 減塩しょうゆ ゆず胡椒和え ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 なめこ汁(ネギ) がんも煮 生姜和え(キャベツ) 海苔かつおフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ホレンソウ・人参) フランクフルト・ヤイ炒め 磯和え(ハクサイ・モミロ) 海苔たまフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(トウモロコシ・キャベツ・キヌメ) 納豆 かぶ人参炒め煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク
昼食	御飯 牛丼風 さつま芋香り煮 ゆず胡椒和え(ナバナ)	御飯 マルサ味噌焼 うぐいす煮豆添え 中華風酢の物 ドレッシング和え(ブロッコリー)	カレーライス 福神漬楽京漬 盛合せサラダ(レタス・キュウリ・トマト)	御飯 鯖山椒焼 大学芋添え なます(大根・胡瓜・人参) ピーナツ和え(ナス・エノキ)	御飯 麻婆豆腐 中華風サラダ わさび和え(インゲン)	きつねそば ヤミ(長葱) ハック七味 青味添え 蒲鉾白 かぶ人参含煮 牧場の朝 いちご	御飯 鶏モヤクミ焼 ブロッコリー添え 拌三絲(ハクサイ・モヤシ) 梅あえ(キュウリ)	わかめごはん 豚ロースしゃぶしゃぶ風 チンゲン菜添え 大根人参干海老煮 浸し(菜の花)	御飯 豚肉豆板醤焼き アスパラ添え 牛蒡サラダ(インゲン・ニンジン) ドレッシング和え(カリフラワー)
夕食	御飯 たらムニエル ミックスベジタブル添え ケチャップ 和風サラダ(キャベツ) 胡麻和え(ホレン草) 冷凍マンゴー	御飯 チキンカツ 茹アスパラ添え ケチャップ 鮭サラダ(モヤシ・キュウリ) オクラ和え リンゴ(ふじ)	御飯 赤魚南部焼 いんげん添え ビーフンソテー 生姜和え(チンゲンサイ) 夏みかん	御飯 鶏モトマト煮 ブロッコリー添え 白菜サラダ 梅あえ(キュウリ) 冷凍マンゴー	御飯 シロ・生姜焼 茹そら豆添え ひじき炒り煮 ゆかり和え(キャベツ) オレンジ	御飯 豚ヒレみそ漬焼 ホオン添え ハンバーグ ドレッシング和え(チンゲンサイ) バナナ	御飯 ぶり塩焼 おろし 減塩しょうゆ 茄子鶏そぼろ煮 ピーナツ和え(コマツナ・ニンジン) リンゴ(ふじ)	御飯 たらムニエル 野菜添え じゃがいも鶏コブ煮 しその実漬 ハワイアップル	御飯 赤魚照焼 ふき煮 さつま芋香り煮 わさび和え(シメジ・ナス) 甘夏柑
成分	エネルギー 1883 kcal たんぱく質 71.7 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1833 kcal たんぱく質 76.7 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1920 kcal たんぱく質 70.7 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1844 kcal たんぱく質 69.7 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1883 kcal たんぱく質 69.1 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1827 kcal たんぱく質 71.3 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1807 kcal たんぱく質 73.6 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1834 kcal たんぱく質 72.0 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1855 kcal たんぱく質 71.0 g 食塩 7.2 g
	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)			
朝食	御飯 ミソ汁(麩・長葱) プレーンオムレツ ケチャップ 生姜和え(コマツナ) 鯛みそ ミルク	御飯 ミソ汁(エノキ・ニンジン) 生揚げ煮 ゆず胡椒和え(ナバナ) 海苔かつおフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・油揚げ) 厚焼卵 ドレッシング和え(インゲン) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ナス・麩) 茹ホー・ウインナー ケチャップ 生姜和え(白菜) 海苔たまフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(玉葱・モヤシ) 五目巾着袋 胡麻和え(コマツナ・ニンジン) たらこフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(トウモロコシ・ワカメ) 竹輪の甘辛煮 ワサビ和え(ホレンソウ・ニンジン) 野菜フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ワカメ・玉葱) 納豆 かぶ人参炒め煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク		
昼食	御飯 えび・あじフライ レモン 茹キャベツ タルタルソース 里芋そぼろ煮 ゆかり和え(カブ)	御飯 鶏モ焼肉風 チンゲン菜添え マヨネーズ シメジ・ワカメサラダ(キュウリ) 胡麻和え(ホレンソウ・ニンジン)	胚芽食パン ブルーベリー&マーガリン ホーケチャップ アスパラ添え 和風サラダ(レタス・トマト)	肉うどん ヤミ(長葱) 青味添え ハック七味 コールスローサラダ(キャベツ) シヨア(ストロベリー)	御飯 鶏モ照焼 ホオン添え キャベツ干ヒレ添え 浸し(キヌメ・カリフラワー)	御飯 揚メルサロシかけ きぬさや添え ナムル(モヤシ・コマツナ) ゆかり和え(ハクサイ)	御飯 えび・あじフライ レモン 茹キャベツ タルタルソース 里芋そぼろ煮 ゆかり和え(カブ)		
夕食	御飯 すき焼風炒め煮 和風サラダ(レタス・トマト) オクラ和え 冷凍マンゴー	御飯 シロ・ムニエル カレーソースか ミックスベジタブル添え 大根・ツマ揚煮付 辛子和え(ハクサイ) オレンジ	御飯 タラチーズ焼 きぬさや添え 南瓜煮付 磯和え(ブロッコリー) バナナ	御飯 赤魚空揚げ野菜アツカ 湯豆腐(ネギ・ナ) 減塩しょうゆ 梅あえ(かぶ) 夏みかん	御飯 ぶり煮付 付け合わせ(千切生姜) 大根人参炒煮 ゆず胡椒和え 冷凍マンゴー	御飯 松風焼 茶福豆煮 金平煮(糸コンニャク・ゴボウ) 浸し(アスパラ) 甘夏柑	御飯 すき焼風炒め煮 和風サラダ(レタス・トマト) オクラ和え 冷凍マンゴー		
成分	エネルギー 1883 kcal たんぱく質 69.5 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1828 kcal たんぱく質 73.5 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1881 kcal たんぱく質 76.2 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1863 kcal たんぱく質 74.5 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1853 kcal たんぱく質 75.2 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1801 kcal たんぱく質 72.9 g 食塩 7.6 g			

バランスの良い食事とは②

みなさんこんにちは。今回は**主食・主菜・副菜**の組み合わせについてご紹介しました。今回はそれぞれをどのくらい食べるとよいか、おおよその目安量をご紹介します。

主食 1食1品まで ご飯・パン・めんが重ならないようにしましょう
御飯は茶碗に1杯程度です

主菜 1食1～1.5品まで 目安量は下図参照

赤身1枚(約60g) = 卵(M)1個 = 白身1切(約60g) = 納豆1個 = もめん豆腐1/3丁

副菜 野菜料理2品分 (例)青菜のゴマ和え・野菜炒め

果物・乳製品 それぞれ1日1品程度まで

当院では月に1度、健康教室を開催しています。ご興味のある方はぜひご参加ください!! 栄養管理室

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。

