


| | 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(ナシ・麩) がんこ含煮 わさび和え(ハクサイ) たらこフリカ ミルク | 御飯 ミソ汁(ホトト・揚・キヌサ) 竹輪の甘辛煮 生姜和え(ホウレン草) うめしそフリカ ミルク | 御飯 ミソ汁(ワカメ・玉葱) 五目巾着袋 胡麻和え(キャベツ・ニンジン) こんぶ抹茶フリカ ミルク | 御飯 ミソ汁(カブ・長葱) 玉子巻 減塩しょうゆ 磯浸し(コマツナ・ニンジン) 海苔かつおフリカ ミルク | 御飯 ミソ汁(里芋・エノキ) 茹かークウインナー ケチャップ ドレッシング和え(カリフラワー) 海苔たまフリカ ミルク | 御飯 ミソ汁(大根・ナシ) 野菜きんちやく わさび和え(ハクサイ) 減塩のり佃煮 ミルク | 御飯 なめこ汁(ササギ) ブレンオムレツ 減塩しょうゆ ピーナツ和え(インゲン) ふりかけ瀬戸風味 ミルク | 御飯 なめこ汁(ササギ) ブレンオムレツ 減塩しょうゆ ピーナツ和え(インゲン) ふりかけ瀬戸風味 ミルク | 御飯 ミソ汁(カブ・人参) 高野豆腐卵とじ 胡麻和え(ブロッコリー) うめしそフリカ ミルク | 御飯 ミソ汁(玉葱・油揚げ) 竹輪の甘辛煮 生姜和え(ホウレン草) 野菜フリカ ミルク |
| 昼食 | 御飯 豚ロースゴマ香味焼 チンゲンサイ添え 酢の物(モヤシ・キュウリ) 磯和え(インゲン) | 御飯 チンゲンサイ グラッセ ケチャップ 華風炒め(キャベツ) アスパラガ和え | 御飯 シロバネ南部焼 ふき煮添え 筑前煮(鶏・牛蒡・レンコン) か和え(シメジ・ナシ) | 御飯 五目アツカ焼そば 中華風酢の物 ヤクルト | 御飯 酢豚(パインスキ) 和風サラダ(レタス・トマト) オクラ和風和え | 御飯 鶏モモ唐揚げ ブロッコリー添え マヨネーズ 酢味噌和え(長葱) 浸し(ホウレンソウ) | 御飯 カレーライス 福神漬楽京漬 中華サラダ(レタス・キュウリ) ジョア(ストロベリー) | 御飯 わかめごはん 鶏モモ焼 チンゲン菜添え 減塩しょうゆ マカロニサラダ(キュウリ・レタス) 野沢菜漬 | 御飯 揚たらきソースかけ いんげん添え ふき含め煮 辛子和え(キャベツ) | 御飯 揚たらきソースかけ いんげん添え ふき含め煮 辛子和え(キャベツ) |
| 夕食 | 御飯 たらムニエル 野菜添え タルタルソース 里芋そぼろ煮 オクラか和え 冷凍マンゴ | 御飯 揚鱈おんかけ ナムル(コマツナ・エノキ・ニンジン) 梅あえ(かぶ) 甘夏柑 | 御飯 豚肩ロース生姜焼 ブロッコリー添え 盛り合わせサラダ ゆず胡椒和え(ハクサイ) アンデスメロン | 御飯 鰯かー風味焼 いんげん添え ホトトギス(キュウリ・ニンジン) 浸し(菜の花) オレンジ | 御飯 鮭味噌つけ焼 茹そば豆添え 切干大根煮 生姜和え(モヤシ・キヌサ) 冷凍マンゴ | 御飯 ムールサリノコパターソースアツカ キャベツ干エビ添え 梅あえ(キュウリ) 夏みかん | 御飯 赤魚照焼 野菜添え(モヤシ・人参) 湯豆腐 減塩しょうゆ 磯浸し(コマツナ・シメジ) ハイツアップル | 御飯 ぶり煮付 付合わせ(針生姜) じゃが芋甘辛煮 浸し(ナシ・エノキ) 甘夏柑 | 御飯 豚モモ生姜焼 オムレツ添え レタスサラダ(マヨネーズ) 浸し(菜の花) アンデスメロン | 御飯 豚モモ生姜焼 オムレツ添え レタスサラダ(マヨネーズ) 浸し(菜の花) アンデスメロン |
| 成分 | エネルギー 1893 kcal たんぱく質 71.9 g 食塩 8.3 g | エネルギー 1887 kcal たんぱく質 71.9 g 食塩 7.7 g | エネルギー 1846 kcal たんぱく質 68.1 g 食塩 7.0 g | エネルギー 1871 kcal たんぱく質 71.5 g 食塩 8.1 g | エネルギー 1834 kcal たんぱく質 70.7 g 食塩 7.8 g | エネルギー 1844 kcal たんぱく質 72.0 g 食塩 8.1 g | エネルギー 1871 kcal たんぱく質 69.8 g 食塩 9.7 g | エネルギー 1894 kcal たんぱく質 77.1 g 食塩 8.8 g | エネルギー 1824 kcal たんぱく質 69.6 g 食塩 8.2 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(トウモロコシ・ワカメ) 温泉卵 減塩しょうゆ 小松菜添え 海苔かつおフリカ ミルク | 御飯 ミソ汁(ホトト・シメジ) がんこ含煮 胡麻和え(ナシ・エノキ) 海苔たまフリカ ミルク | 御飯 ミソ汁(麩・長葱) 炒り卵 ケチャップ 辛子和え(ブロッコリー) たらこフリカ ミルク | 御飯 ミソ汁(カブ・生揚げ) 納豆 茄子・人参炒め煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク | 御飯 ミソ汁(里芋・玉葱) ツナオムレツ 減塩しょうゆ わさび和え(ハクサイ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク | 御飯 ミソ汁(麩・エノキ・ニンジン) 茹かークウインナー ケチャップ ピーナツ和え(インゲン) うめしそフリカ ミルク | 御飯 ミソ汁(大根・油揚げ・ワカメ) 五目巾着袋 生姜和え(キャベツ) 減塩のり佃煮 ミルク | 御飯 ミソ汁(大根・油揚げ・ワカメ) 五目巾着袋 生姜和え(キャベツ) 減塩のり佃煮 ミルク | | |
| 昼食 | 御飯 鯖塩焼 きぬさや添え 大根そぼろ煮 ゆかり和え(チンゲンサイ) | 御飯 きつねそば やみ(長葱) パック七味 蒲鉾白 ナムル(モヤシ・ホウレンソウ) バナナ | 御飯 鶏モモ肉ソース焼 グラッセ 大根・ツツア揚げ煮付 生姜和え(菜の花) | 御飯 ぶり山椒焼 オクラ添え 野菜炒め(キャベツ) おか和え(ホウレンソウ) | 御飯 麻婆豆腐 中華風サラダ 梅あえ(カリフラワー) | 御飯 アジサイ香味焼 茶福豆煮 コールスローサラダ(キャベツ・ハム) ゆず胡椒和え(ナバナ) | 御飯 豚香味焼 オムレツ添え 酢の物(モヤシ・キュウリ) 辛子和え(チンゲンサイ) | 御飯 豚香味焼 オムレツ添え 酢の物(モヤシ・キュウリ) 辛子和え(チンゲンサイ) | | |
| 夕食 | 御飯 牛丼風 酢の物(キュウリ・たまご) オクラか和え オレンジ | 御飯 豚ロース焼コマシカ ミックスベジタブル添え 金平煮 ゆず胡椒和え(ハクサイ) | 御飯 赤魚空揚げ野菜アツカ シメジ・ワカメサラダ(キュウリ) ピーナツ和え(インゲン) 夏みかん | 御飯 豚ヒレ添えカレーソースかけ チンゲンサイ添え レタス・トマトサラダ 磯和え(コマツナ・エノキ) 冷凍マンゴ | 御飯 鯖おろし煮かけ 生揚げ・玉葱・人参煮 山菜醤油和え(シメジ) 甘夏柑 | 御飯 鶏モモ焼 ブロッコリー添え ふき含め煮 胡麻和え(ナシ・キヌサ) アンデスメロン | 御飯 赤魚生姜焼き きぬさや添え 南瓜ソバロ煮(非) 浸し(コマツナ・ニンジン) オレンジ | 御飯 赤魚生姜焼き きぬさや添え 南瓜ソバロ煮(非) 浸し(コマツナ・ニンジン) オレンジ | | |
| 成分 | エネルギー 1897 kcal たんぱく質 69.5 g 食塩 7.4 g | エネルギー 1827 kcal たんぱく質 73.0 g 食塩 9.0 g | エネルギー 1884 kcal たんぱく質 75.7 g 食塩 8.3 g | エネルギー 1845 kcal たんぱく質 73.3 g 食塩 7.6 g | エネルギー 1868 kcal たんぱく質 70.2 g 食塩 8.6 g | エネルギー 1803 kcal たんぱく質 71.8 g 食塩 8.3 g | エネルギー 1813 kcal たんぱく質 70.4 g 食塩 7.1 g | | | |

**油、ちょうど良く
摂れていますか？**

皆さんこんにちは。
油は体に必要な栄養素で、エネルギー源となり体を動かす力になります。一方で、摂り過ぎると胃もたれや体重増加・生活習慣病の原因となります。1日にとる油の量として**1食に大さじ1杯程度**が目安です。炒め物や揚げ物などの料理や、ドレッシングやマヨネーズなどの調味料で知らずに摂取量が増えやすいので注意が必要です。使いすぎないように心がけ、焼く・煮るなどの料理を取り入れていくことを意識していきましょう。



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。

