

	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 なめこ汁(トウモロコシ) 竹輪の甘辛煮 わか和風和え ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 ミソ汁(玉葱・シメジ) 目玉焼き 減塩しょうゆ わさび和え(ハクサイ) たらこわか ミルク	御飯 ミソ汁(ナス・麩) 生揚げ煮 生姜和え(インゲン) こんぶ抹茶わか ミルク	御飯 ミソ汁(白菜・油揚げ) 卵とじ煮 ドレッシング和え(カキフライ) 海苔かつおわか ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・長葱) 納豆 チンゲン菜含め煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 ミソ汁(エノキ・ニンジン) フランクフルト・ヤイ炒め 生姜和え(白菜) 野菜わか ミルク	御飯 ミソ汁(キャベツ・シメジ) 温泉卵 減塩しょうゆ 切干大根煮 うめしそわか ミルク	御飯 ミソ汁(ホトトギス・玉葱) 竹輪の甘辛煮 ドレッシング和え(チンゲンサイ) 海苔たまわか ミルク	御飯 ミソ汁(インゲン・麩) ガント含煮 ゆず胡椒和え(ハクサイ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 ミソ汁(インゲン・麩) ガント含煮 ゆず胡椒和え(ハクサイ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク
昼食	御飯 ぶりの照焼 がり漬 揚げ茄子生姜添え 減塩しょうゆ 梅あえ(かぶ)	うどん 天ぷら盛合(竹輪・揚げ) やみ(長葱) 青味添え パツク七味 線切サラダ(タマネギ・キュウリ)	バターロール ハチミツ＆マーガリン 鶏モツ煮 焼 茹アスパラ添え ノンオイルフレンチリミードレッシング サラダ(キュウリ・レタス)	御飯 えび・あじフライ ブロッコリー添え 外巻ロール 酢の物(キュウリ・わか) かぶ漬	ゆかりごはん ぶり塩焼 おろし 減塩しょうゆ 南瓜煮付 ゆず胡椒和え(ナハ)	御飯 赤魚照焼 きぬさや添え ポテトそぼろ煮 中華風漬乱切キュウリ	御飯 ビーフカレー 福神漬楽京漬 華風和え(和風ドレッシング) ヤクルト	御飯 鮭味噌つけ焼 小松菜ソテー添え マカロニサラダ(キュウリ・ハム) 辛子和え(ブロッコリー)	とろろそば やみ(長葱) わさび 青味添え 厚焼卵 しぎ茄子(シメジ・ピーマン) 牧場の朝 いちご	とろろそば やみ(長葱) わさび 青味添え 厚焼卵 しぎ茄子(シメジ・ピーマン) 牧場の朝 いちご
夕食	御飯 チキンカツ ケチャップ ミックスベジタブルソテー 華風サラダ(レタス・キュウリ) 浸し(アスパラ) 冷凍マンゴ	御飯 豚肉豆板醤焼き チンゲンサイソテー添え 炒り豆腐 キャベツ和え ヨーグルト和え(ミカ缶)	御飯 丸味味噌焼 大学芋添え ビーフソテー 胡麻和え(ホウレンソウ・エノキ) アンデスメロン	御飯 豚ヒレ風味焼 オニオンソテー添え 金平煮(レンコン) 辛子和え(コマツナ) オレンジ	御飯 鶏モツ焼肉風 野菜ソテー添え 盛合せサラダ(レタス・キュウリ) 磯浸し(ホウレン草) ハイツプル	御飯 豚ロース生姜焼 チンゲンサイソテー添え ひじき炒り煮 ピーナツ和え(コマツナ) 冷凍マンゴ	御飯 シロハ山椒焼 インゲンニンジンソテー添え 湯豆腐 減塩しょうゆ わか和え アンデスメロン	御飯 鶏モツヤブシヤブソーサカ 茹アスパラ添え 里芋玉葱人参煮 ゆかり和え(茹キャベツ) オレンジ	御飯 豚モツ野菜中華炒め 酢物(胡瓜・わか) 大阪漬 バナナ	御飯 豚モツ野菜中華炒め 酢物(胡瓜・わか) 大阪漬 バナナ
成分	エネルギー 1850 kcal たんぱく質 72.0 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1852 kcal たんぱく質 71.7 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1791 kcal たんぱく質 70.5 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1832 kcal たんぱく質 69.7 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1838 kcal たんぱく質 77.0 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1802 kcal たんぱく質 70.6 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1892 kcal たんぱく質 68.8 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1811 kcal たんぱく質 72.3 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1897 kcal たんぱく質 69.9 g 食塩 8.7 g	

	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	
朝食	御飯 なめこ汁(ナス) 茹アスパラ ケチャップ 磯浸し(菜の花) 海苔かつおわか ミルク	御飯 ミソ汁(里芋・エノキ) 野菜きんちゃく 胡麻和え(ブロッコリー) 野菜わか ミルク	御飯 ミソ汁(大根・キャベツ・わか) 高野豆腐野菜含煮 生姜和え(ホウレン草) うめしそわか ミルク	御飯 ミソ汁(ナス・玉葱) ツナオムレツ 減塩しょうゆ ゆかり和え(カブ) 減塩のり佃煮 ミルク	御飯 ミソ汁(トウモロコシ・わか) 五目巾着袋 ドレッシング和え(カキフライ) 海苔たまわか ミルク	御飯 ミソ汁(ホウレンソウ・麩) ブレンオムレツ 減塩しょうゆ 辛子和え(キャベツ) 海苔かつおわか ミルク	御飯 ミソ汁(ホウレンソウ・麩) ブレンオムレツ 減塩しょうゆ 辛子和え(キャベツ) 海苔かつおわか ミルク
昼食	御飯 鶏モツ 香味焼 インゲンソテー添え 和風サラダ(レタス・トマト) 梅あえ(かぶ)	御飯 豚肉立田揚 蒸茄子添え 減塩しょうゆ 酢の物(キャベツ・わか) わさび和え(ハクサイ)	御飯 豚柳川風 ジンジャー・マカロニ 浸し(コマツナ)	御飯 本膳生姜焼 モツソテー 豚バラ大根煮 胡麻ミソ和え(インゲン)	御飯 和牛メンチカツ イカフライ 茹ミックス野菜・中濃ソース 鮭サラダ(レタス・キュウリ) 生姜和え(チンゲンサイ)	御飯 かやく御飯 赤魚南部焼 うぐいす煮豆 茄子印元含煮 山菜醤油和え(シメジ)	御飯 かやく御飯 赤魚南部焼 うぐいす煮豆 茄子印元含煮 山菜醤油和え(シメジ)
夕食	御飯 タラチーズ焼 さつま黄金煮添え 大根炒め煮 ピーナツ和え(カキフライ) 冷凍マンゴ	御飯 鯖の味噌煮 付合わせ(針生姜) コールスローサラダ(キャベツ) わか和え オレンジ	御飯 鯨か-風味焼 アスパラソテー添え ぜんまい炒煮 辛子和え(チンゲンサイ) アンデスメロン	御飯 鶏モツトマト煮 ミックスベジタブルソテー ホトトギス(ハム・キュウリ) ゆず胡椒和え(ハクサイ) 冷凍マンゴ	御飯 千草焼 きぬさや添え 切干大根煮 ピーナツ和え(ブロッコリー) オレンジ	御飯 八宝菜 シロハサラダ(ハクサイ) 磯浸し(コマツナ) アンデスメロン	御飯 八宝菜 シロハサラダ(ハクサイ) 磯浸し(コマツナ) アンデスメロン
成分	エネルギー 1795 kcal たんぱく質 69.9 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1868 kcal たんぱく質 72.9 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1811 kcal たんぱく質 71.0 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1893 kcal たんぱく質 70.8 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1892 kcal たんぱく質 70.1 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1849 kcal たんぱく質 71.2 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1849 kcal たんぱく質 71.2 g 食塩 9.2 g

梅雨の重なるさ対策

みなさんこんにちは。梅雨は湿度が高く、体の水分が排出されにくくなることで、体のさまざまな場所に水分がたまりやすくなると言われています。こうした不調を軽くするポイントは、水分代謝を助ける栄養素を取り入れることが大切です。

①たんぱく質: 血液量を保ち、むくみにくい体をつくる
多く含む食材: 肉・魚・卵・大豆製品など



②カリウム: 余分な水分の排出、巡りをスムーズにする
多く含む食材: 野菜類、果物類など
野菜類は一食小鉢2品程度が目安です。



③ナトリウム(塩分): 不足しても過剰でも重なるさ要因の一つ。

汁物は塩分が多くなりやすいので1日1杯を目安に、具沢山にすると、さまざまな栄養素が摂れます。



★飲水・食事制限のある方は必ず医師の指示に従いましょう。
一般財団法人 茨城県メディカルセンターHPより一部参照 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。

