

	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	
朝食	御飯 ミソ汁(カブ・人参) 生揚げ煮 胡麻和え(インゲン) 野菜フリカ ミルク 	御飯 ミソ汁(ホト・インゲン) 野菜きんちゃく ゆず胡椒和え こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(里芋・玉葱) 鮭塩焼 おかか和え(ハウサイ) 海苔たまフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(トウ・ワカ) 茹ホーウインナー ケチャップ ピーナツ和え(インゲン) たらこフリカ ミルク 	御飯 ミソ汁(大根・油揚げ) 竹輪の甘辛煮 胡麻和え(白菜) 海苔かつフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ナス・玉葱) 目玉焼き 減塩しょうゆ コマツ和風和え 鯛みそ ミルク	御飯 ミソ汁(ホレンソウ・人参・麩) 納豆 切干炒り煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 なめこ汁(トウ・サ) 温泉卵 減塩しょうゆ 小松菜ソテー 野菜フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(玉葱・サ) 五目巾着袋 生姜和え(白菜) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	
昼食	冷し中華  黄金煮(サツマ) わか和風和え ジョア(ストロベリー)	御飯 チキンカツ ブロッコリー添え ケチャップ レタスソテー しば漬け	スープカレー 福神漬楽京漬 コールローソウ バナナ 	御飯 酢豚 盛合せサラダ(レタス・トマト) オクラおか和え	御飯 ぶり立田揚げ アスパラソテー添え 酢の物(モスク・キュウリ) 辛子和え(ホレンソウ)	胚芽食パン 苺&マーガリン シルバークリーム グラッセ  和風サラダ(レタス) コーンポタージュ	菜めし 豚ロースしゃぶしゃぶ風 茹もやし添え ポテトサラダ(ハム・キュウリ) お浸し(カキフライ)	焼そば 和風サラダ(レタス・トマト) 牧場の朝 いちご	エビピラフ風 蒸カニシユマイ 線切サラダ(タコ・キュウリ) バナナ 	
夕食	御飯 ぶりの照焼 きぬさや添え ひじき・白滝炒煮 わさび和え(ハウサイ) パインアップル	御飯 メルルサキノハターソアソウ パンフキソウ なます 冷凍マンゴー	御飯  牛丼風 ナムル(モヤシ・コマツ) 梅あえ(かぶ)	御飯 アジサイ香味焼 ふき煮添え そぼろ茄子炒め煮 生姜和え(チンゲンサイ) オレンジ	御飯 チキンカツ ミックスビーツソテー 里芋・人参含煮 しその実漬 アンデスメロン	御飯 豚肉みそ漬け焼 ブロッコリーソテー添え 大根人参干海老煮 山菜醤油和え(シメジ) 冷凍マンゴー	御飯 赤魚照焼 がり漬 かぶ人参炒り煮 わさび和え(チンゲンサイ) オレンジ	御飯 鱈味噌焼 茶福豆煮 南瓜煮付 ゆず胡椒和え(ナハ) パインアップル	御飯 豚ロース生姜焼 オニオン添え 炒り豆腐 磯浸し(ホレンソウ)	
成分	エネルギー 1857 kcal たんぱく質 68.2 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1798 kcal たんぱく質 68.3 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1854 kcal たんぱく質 69.4 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1862 kcal たんぱく質 70.2 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1898 kcal たんぱく質 71.3 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1892 kcal たんぱく質 73.1 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1848 kcal たんぱく質 69.5 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1840 kcal たんぱく質 73.8 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1855 kcal たんぱく質 70.3 g 食塩 8.5 g	
	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)				
朝食	御飯 ミソ汁(ホト・ワカ) 高野豆腐野菜含煮 ピーナツ和え(ブロッコリー) うめしそフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(大根・長葱) 卵とじ煮 胡麻和え(白菜) 海苔かつフリカ ミルク 	御飯 ミソ汁(キャベツ・麩) 竹輪の甘辛煮 磯和え(コマツ・エノ) たらこフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(里芋・サヤ) ガソ含煮 和風和え(モヤシ・ニンジン) 海苔たまフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(エノ・ニンジン) ブレンオムレツ 減塩しょうゆ 辛子和え(ハウサイ) うめしそフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ワカ・玉葱) 野菜きんちゃく ゆず胡椒(キャベツ・ニンジン) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 冷やし肉うどん 蒲鉾白 大根ソテー 人参炒煮 ジョア(ストロベリー)			
昼食	御飯 ぶり煮付 付け合わせ(千切生姜) 盛合せサラダ(レタス・トマト) 辛子和え(チンゲンサイ)	御飯 サーモンフライ かきりーミソソウ アスパラ添え 中濃ソース 茶せんす 生姜和え(インゲン)	御飯 鱈チーズ焼 きぬさや添え 筑前煮(鶏・牛蒡・レンコン) 浅漬(キュウリ・カブ)	御飯  豚ヒレソテー カレーソース 茹キャベツ 大根金平風煮 ピーナツ和え(ホレンソウ)	御飯 メルルサムニル オニオン添え タルタルソース 卵の花炒り オクラおか和え	御飯 冷やし肉うどん 蒲鉾白 大根ソテー 人参炒煮 ジョア(ストロベリー)				
夕食	御飯 松風焼 オクラ添え キャベツ干ヒソテー かか和え(モヤシ) アンデスメロン 	御飯 鶏モモ香味焼 ホレンソウソテー 切昆布・白滝ソテー煮 梅あえ(カキフライ) オレンジ	御飯 麻婆豆腐 フレッシュサラダ(レタス・トマト) わさび和え(シメジ・ナス) ヨーグルト和え(白桃缶)	御飯 鱈の南蛮漬 マカロニサラダ(キュウリ) 浸し(菜の花) 冷凍マンゴー	御飯 ハヤシ 酢物(か) 梅あえ(かぶ) パインアップル	御飯 鱈生姜焼 きぬさや添え ポテトそぼろ炒煮 胡麻和え(ホレンソウ) バナナ 				
成分	エネルギー 1830 kcal たんぱく質 76.8 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1799 kcal たんぱく質 71.1 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1900 kcal たんぱく質 74.7 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1907 kcal たんぱく質 73.8 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1836 kcal たんぱく質 72.6 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1811 kcal たんぱく質 72.2 g 食塩 9.6 g				

夏の疲れにはトマト！

皆さんこんにちは。強い日差しと湿気が続く夏は、体の中に熱がこもりやすく、食欲が落ちやすい季節です。水分が多く、さっぱりと食べられる**トマト**は、そんな時期におすすめの夏野菜です。トマトには**体の熱を逃がす働き**があり、**夏バテ予防**にも役立ちます。また、**整腸作用**による食欲増進や、**老化予防・美容効果**も期待できます。

きゅうりやたまねぎなどの野菜と組み合わせると、さらに体を整える効果が高まります。炒め物や冷たいサラダなど、調理法を工夫すれば毎日の食事に取り入れやすく、暑い季節を元気に過ごす助けとなります。当院では旬の野菜を取り入れながら食事を提供しております。日々の食事から体調を整えていきましょう。



参考文献:食べる漢方の食材帖 株式会社 晋遊舎(p.24)

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。

