

令和04年1月16日～令和04年1月31日 常菜

予定献立表

村山医療センター

	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)
朝食	御飯 ミソ汁(カブ・玉葱) 生揚げ煮 わさび和え(ハウサイ・キャベツ) たらこフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(カブ・長葱) 茹か-クウインナー かひらろ添 減塩しょうゆ 浸し(ホレン草) 海苔かつおフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(トウモロコシ) 炒り卵 かつおパック ビーナッツ和え(白菜) こんぶ抹茶フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(里芋・人参) かひらろ煮 胡麻和え(コマツナ) 減塩のり佃 牛乳	御飯 ミソ汁(小松菜・エノキ) 車麩卵とじ煮 か和(大根・人参) かつおフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(キャベツ・ネギ) 納豆 切干炒り煮 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(ホ-ト・玉葱) スバ-イン風ベ-イクト-エッグ かつおパック 梅あえ(かひらろ) たらこフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(小松菜・油揚げ) つたもつ 減塩しょうゆ ゆず胡椒和え(ハウサイ) 野菜フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(トウモロコシ) 山菜入巾着袋 浸し(菜の花) 海苔たまフリカ 牛乳
昼食	御飯 鶏モモ山椒焼 チンゲンサイ添え マカロニサラダ(キュウリ・ニンジン) かぶの柚子和え	かやく御飯 野草焼 茶福豆煮 盛合せサラダ ト-レッシング和え(インゲン)	日本そば やみ(長葱) 青味添 パック七味 天ぷら盛合(ネギ・かつお) 中華風酢の物	御飯 ホ-クワ- デ-ミグ-ソース(キノコ) ブ-ロココ添 里芋そぼろ煮 わさび和え(モヤシ)	御飯 鯖味噌風味焼 インゲン添 ビーフン添 かぶの青汁和え	御飯 鶏モモ焼肉風 モヤシ・ブ-リカ添 減塩しょうゆ 茄子そぼろ煮 生姜和え(ハウサイ・キュウリ)	御飯 マジキ照焼 アスパ-ラ添 切昆布生揚げ 卵の花炒り きゅうりもみ	御飯 ぶり塩焼 ホ-ルし唐 卵の花炒り きゅうりもみ	御飯 豚モモ和風ソテー ホ-ルし唐 じゃが芋甘辛煮 野菜漬
夕食	御飯 ぶりの照焼 オクラ 大根と昆布の煮物 磯浸し(コマツナ・シメジ) 伊予柑	御飯 豚モモ野菜中華炒め 湯豆腐(ネギ・ハナガ-ツ) 減塩しょうゆ 辛子和え(チンゲンサイ) リンゴ	御飯 チンピ-か ミックスベジ-タブル添 ふき炒り煮 辛子和え(菜の花) みかん	御飯 銀鮭塩焼 きぬさや添 和風サラダ(レタス・トマト) 野菜菜漬 バナナ	御飯 酢豚 山吹和え(ホレンソウ) 中華風漬 オレンジ	御飯 鯖塩焼 ふき煮添 マカロニサラダ(キュウリ・レタス) 磯和え(チンゲンサイ・シメジ) パ-イナップル	御飯 豚ロース生姜焼 茹ミックス野菜(キャベツ) マヨネーズ 南瓜そぼろ煮 しば漬け フルーツポンチ	御飯 チキンソテー カレーソースか いんげんソテー添 ジンジャー・マカロニ 梅あえ(カブ) いちご	御飯 揚鰯和かけ 茹ミックス野菜 酢物(胡瓜・ワカメ) わさび和え(シメジ・ナス) リンゴ
成分	エネルギー 1842 kcal たんぱく質 69.2 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1843 kcal たんぱく質 72.1 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1862 kcal たんぱく質 71.4 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1844 kcal たんぱく質 73.9 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1846 kcal たんぱく質 70.2 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1855 kcal たんぱく質 68.4 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1862 kcal たんぱく質 71.1 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1868 kcal たんぱく質 70.4 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1831 kcal たんぱく質 71.1 g 食塩 7.5 g
	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)	31日(月)		
朝食	御飯 ミソ汁(カブ・ネギ) 卵ロール ケ-ラッ(ニンジン) 胡麻和え(コマツナ) こんぶ抹茶フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ホ-ト・ワカメ) 茹か-クウインナー オノソテー添 ゆず胡椒和え(ハウサイ) 海苔かつおフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(小松菜・玉葱) かひらろ煮 わさび和え(チンゲンサイ) かつおフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ホレンソウ・油揚げ) 竹輪の甘辛煮 浸し(菜の花) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(トウモロコシ) 目玉焼き 減塩しょうゆ おか和(コマツナ・ニンジン) 減塩のり佃 牛乳	御飯 ミソ汁(麩・エノキ・ニンジン) 五目巾着袋 磯浸し(キャベツ・ワカメ) ふりかけ瀬戸風味 牛乳	御飯 ミソ汁(カブ・キャベツ) 野菜炒め(キャベツ・ロースハム) ゆず胡椒和え(チンゲンサイ) 海苔かつおフリカ 牛乳		
昼食	カレーうどん やみ(長葱) 中華風サラダ 磯和え(ブ-ロココ) バナナ	胚芽食パン 苺&マ-ガリン 銀鮭ステーキ焼 インゲン添 コールスローサラダ(キャベツ) ソ-ール	御飯 鶏モモ唐揚 茹か-キャベツ レモン 減塩しょうゆ 和風フリカ(ハウサイ) ビーナッツ和え(ナス)	しめじ御飯 豚ロースシャブ-風 チンゲン菜添 減塩しょうゆ 切干大根煮 かひらろベ-クルス風	御飯 鯖生姜焼 サ-ンド-ウ添え ひじき・油揚げ炒煮 ビーナッツ和え(インゲン)	御飯 鯖立田揚げ 茹野菜添え 減塩ソース 酢物(かひらろ) おくら和風和え	カレーライス 楽京甘酢漬 サラダ(レタス・キュウリ) ジュ-		
夕食	御飯 牛生姜焼 茹チンゲン菜添え ノンオイル和風ト-レッシング 南瓜小倉煮 かつお和	御飯 チキンカツ ミックスベジ-タブル添 蒸茄子ユ-シカケ ゆかり和え(大根) オレンジ	御飯 赤魚南部焼 うぐいす煮豆 蒸茄子ユ-シカケ 辛子和え(ブ-ロココ) パ-イナップル	御飯 シルバ-ムニエル 茹ミックスベジ-タブル タルタルSP フリカサラダ(レタス・モヤシ) オクラか和え リンゴ	御飯 ビーフソテー かてりソース 茹じゃが添え ナムル(モヤシ・キュウリ) ユリ和え(ハウサイ) バナナ	御飯 鶏袖香焼き いんげん添 減塩しょうゆ 高野豆腐野菜含煮 ブ-ロココ和え いちご	御飯 シルバ-照焼 キノコパ-ターソースか 金平(ゴ-ボウ・ニンジン) 浸し(菜の花) オレンジ		
成分	エネルギー 1849 kcal たんぱく質 72.2 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1839 kcal たんぱく質 73.4 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1861 kcal たんぱく質 73.6 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1852 kcal たんぱく質 71.3 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1853 kcal たんぱく質 70.3 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1861 kcal たんぱく質 71.2 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1866 kcal たんぱく質 70.0 g 食塩 8.3 g		

胃腸を休めましょう

皆さんこんにちは。
年末年始・クリスマス・お正月とイベントが続き、飲食の機会が多かったですね。
胃腸の調子はいかがですか？
免疫細胞の約7割が集まる腸がダメージを受けると腸内細菌が減って免疫力がダウン！胃腸の疲れは、風邪や体調不良の原因となります。胃腸を休めるには、「消化の良い食事」が適しています。
お粥や卵うどん、ポトフ等のよく煮込んだ料理や脂っこくない料理がおすすめです！
その時、色の濃い野菜(ほうれん草やカボチャやトマト等)のビタミンが体の調子を整えるので、野菜も一緒に食べましょう！

おいしく、やさしく、
胃腸を休めましょう。
栄養管理室

当院ではお米に“ビタミン強化米”を入れていますが、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。

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 <http://www.murayama-hosp.jp>

