

	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)
朝食	御飯 ミ汁(キャベツ・麩) 卵とじ煮 浸し(朴ノ草) 減塩のり佃煮 牛乳	御飯 ミ汁(白菜・人参) 五目巾着煮 辛子和え(コマツナ・ニンジン) 野菜フリカ 牛乳	御飯 ミ汁(カブ・長葱) 納豆 切干炒り煮 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミ汁(大根・わかめ) 生揚げ煮 わかめ和風和え 海苔たまフリカ 牛乳	御飯 なめこ汁(とうふ・柿) ポークインナー ケチャップパック 生姜和え(インゲン) 野菜フリカ 牛乳	御飯 ミ汁(ナス・ニラ) さんま蒲焼 わさび和え(ハクサイ) たらフリカ 牛乳	御飯 ミ汁(大根・油揚げ) 竹輪の甘辛煮 生姜和え(朴ノ草) ふりかけ瀬戸風味 牛乳	御飯 ミ汁(わかめ・玉葱) 五目巾着煮 胡麻和(キャベツ・ニラ) こんぶ抹茶フリカ 牛乳	御飯 ミ汁(ホトトギス・キャベツ) 卵ロール 減塩しょうゆ 磯浸し(コマツナ) 海苔かつフリカ 牛乳
昼食	御飯 鯿の南蛮漬 湯豆腐 減塩しょうゆ 生姜和え(インゲン)	きしめん ゆみ(長葱) 蒲鉾 パック七味 天ぷら盛合せ 和風サラダ(サニーレタス・トマト) ソール	シーフードカレーライス 福神漬楽京漬 サラダ(レタス・キュウリ) 磯和え(チンゲンサイ)	胚芽ロール ハチミツ＆マーガリン 鶏モモチキ焼 ブロッコリー添え コールスローサラダ バナナ	わかめごはん 銀鮭塩焼 しし唐添え サラダ(レタス・キュウリ) ごまドレッシング 磯浸し(コマツナ・シメジ)	御飯 豚ロースゴマ香味焼 チンゲンサイ添え 酢の物(モズク・キュウリ) しその実漬	御飯 チキンのカ グラッセ ケチャップパック 和風サラダ 浸し(チンゲンサイ)	御飯 赤魚南部焼 ふき煮添え 筑前煮 かか和え(ナス) バナナ	五日アツカ焼そば 中華風酢の物 シヨウ
夕食	御飯 豚肩ロース焼肉 チンゲンサイ添え ふき切昆布煮 梅あえ(かぶ) オレンジ	御飯 シルバームニエル 野菜添え 大根シイタケ人参含煮 オクラ和え パナップ	御飯 ポークソテー ミックスベジタブル添え ビーフソテー 山菜醤油和え 甘夏柑	御飯 鯖の味噌煮 付合わせ(針生姜) 南瓜煮付 辛子和え(ナハチ)	御飯 すき焼風煮 拌三絲(ハルメ・モヤシ) 浸し(キャベツ・カリフラワー) オレンジ	御飯 ぶりの照焼 シイタケ煮添え 里芋そぼろ煮 わかめ和え パナップ	御飯 揚鰯かつか ナムル(コマツナ・エノキ) 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 減塩しょうゆ フレッシュサラダ(レタス・キュウリ) ゆず胡椒和え(ハクサイ)	御飯 鯿カレー風味焼 ミックスベジタブル添え ホトトギス 浸し(ナハチ) みかん
成分	エネルギー 1884 kcal たんぱく質 73.1 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1842 kcal たんぱく質 71.0 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1860 kcal たんぱく質 72.0 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1838 kcal たんぱく質 72.7 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1857 kcal たんぱく質 70.0 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1864 kcal たんぱく質 71.6 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1836 kcal たんぱく質 70.1 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1879 kcal たんぱく質 70.9 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1881 kcal たんぱく質 74.1 g 食塩 8.1 g
	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31日(火)		
朝食	御飯 ミ汁(ナス・長葱) ポークインナー ケチャップパック カリフラワー人参煮 海苔たまフリカ 牛乳	御飯 ミ汁(小松菜・油揚げ) 山菜入巾着煮 わさび和え(ハクサイ) 減塩のり佃煮 牛乳	御飯 なめこ汁 温泉卵 ピーナツ和え(インゲン) あみ佃煮 牛乳	御飯 ミ汁(大根・ニラ) 高野豆腐卵とじ 胡麻和え(ブロッコリー) こんぶ抹茶フリカ 牛乳	御飯 ミ汁(里芋・長葱) 竹輪の甘辛煮 生姜和え(朴ノ草) 野菜フリカ 牛乳	御飯 ミ汁(とうふ・わかめ) 厚焼卵 チンゲンサイ添え ゆず胡椒和え(ハクサイ) 海苔かつフリカ 牛乳	御飯 ミ汁(大根・キャベツ) がんこ含煮 茄子浸し 海苔たまフリカ 牛乳		
昼食	御飯 酢豚 和風サラダ(サニーレタス) わかめ和風和え	御飯 鶏モモ唐揚 ブロッコリー添え レモン 酢味噌和え 浸し(朴ノ草)	御飯 ハヤシ 和風サラダ わかめ和え ソール	御飯 鶏モモ焼 チンゲンサイ添え マカロニサラダ 野沢菜漬	御飯 揚げたらきソースかけ いんげん添え ふき含め煮 辛子和え(キャベツ)	御飯 揚げたらきソースかけ かじき山椒焼 しし唐添え 南瓜ポロ煮 梅あえ(カリフラワー)	きつねそば ゆみ(長葱) パック七味 蒲鉾 ナムル バナナ		
夕食	御飯 カンキ味噌焼 そら豆添え 切干大根煮 ピーナツ和え(インゲン) アンデスメロン	御飯 シルバークノコバターアソカ キャベツ干エビソテー 梅あえ(キュウリ) バナナ	御飯 メルサ照焼 しし唐添え 卵の花炒り 磯浸し(コマツナ) パナップ	御飯 銀鮭塩焼 きぬさや添え 牛肉じゃが煮 わさび和え(ナス) 甘夏柑	御飯 豚モモ生姜焼 野菜添え 金平煮 浸し(ナハチ) アンデスメロン	御飯 牛丼風 酢物(胡瓜・かぶ) わかめ和え オレンジ	御飯 ビーフソテー ドミグラスソース ミックスベジタブル添え シルバースラ ゆず胡椒和え(ナハチ)		
成分	エネルギー 1856 kcal たんぱく質 71.3 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1895 kcal たんぱく質 74.5 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1850 kcal たんぱく質 72.5 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1848 kcal たんぱく質 73.4 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1828 kcal たんぱく質 70.8 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1872 kcal たんぱく質 71.1 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1885 kcal たんぱく質 73.8 g 食塩 8.7 g		

### 身体と心は腸で整えよう!

みなさんこんにちは。  
近年、「腸内環境」が身体や心の健康に大きな影響を与えているといわれています。  
腸内環境を整えることで、生活習慣病やうつ病を防ぐことができます。  
今回は、腸内環境を整えるために必要な5つのポイントをお伝えします。

#### 腸活! 5つのポイント

- ① 偏食せず、出来るだけ色々な食品を摂る  
偏った食事では、腸内細菌の多様性が失われるため
- ② 乳酸菌やビフィズス菌を含むヨーグルトや発酵食品(納豆、めか漬等)を摂る  
善玉菌を増やすことがより良い腸内環境をつくる
- ③ 食物繊維(海藻、野菜等)を摂る  
細菌のエサになるだけでなく、スムーズな排便を促す
- ④ 運動(リハビリ等)を習慣にする  
善玉菌を増やす効果があるため(30分/日目安)
- ⑤ 十分な睡眠を心がける  
睡眠不足で腸内環境が乱れる可能性がある

**腸を整えて健康な身体と心を維持しましょう!**

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。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ください。

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>