

	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
朝食	御飯 ミソ汁(小松菜・麩) 納豆 切干炒め煮 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(シメジ・人参) ツツオムツ 杓の草子添え 減塩しょうゆ 磯和え(モヤシ・ミツバ) ふりかけ瀬戸風味 牛乳	御飯 ミソ汁(ホト・ワカメ) がんと含煮 生姜和え(コマツナ) うめびしお 牛乳	御飯 なめこ汁(トウ・ネギ) 温泉卵 かぶの青汁和え こんぶ抹茶フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(キャベツ・人参) 五目巾着煮 ドレッシング和え(カリフラワー) 海苔かつりか 牛乳	御飯 ミソ汁(トウ・ワカメ) 納豆 切干炒め煮 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(絹サヤ・玉葱) ベコンエッグ 茹菜(コマツナ)添え 減塩しょうゆ 辛子和え(ブロッコリー) 海苔たまフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(里芋・人参) 目玉焼き いんげん添え 減塩しょうゆ 胡麻和え(ハクサイ) 海苔かつりか	御飯 なめこ汁 生揚げ含煮 磯和え(モヤシ) かつりか 牛乳
昼食	御飯 松風焼 アスパラガスター添え 蒸茄子生姜添え 減塩しょうゆ かか和え(カリフラワー) パインアップル	御飯 八宝菜 中華サラダ(キュウリ) わかめとネギ和え(インゲン)	五日炊き込ごはん 豚香味焼 ブロッコリー添え 減塩しょうゆ 和風サラダ(レタス) わらかか和え	御飯 鱈の南蛮漬 里芋・人参・含煮 ピーナツ和え(ホウレン草)	御飯 鮭塩焼 しし唐添え 豚バラ大根煮 辛子和え(コマツナ) パインアップル	菜めし かき味噌焼 茶福豆煮添え 金平煮 きゅうりもみ	御飯 鶏モモマタ肉スカケ モヤシフリカ添え かぶベコン炒煮 しその実漬	味噌ラーメン コーン ヤクミ(長葱) 青味添え 和風サラダ(レタス) おはぎ	パン缶(ブルーベリー) バターロール ハチミツマーガリン チキンチップ ブロッコリー添え コーンスローサラダ(キャベツ) コーンポタージュ
夕食	御飯 麻婆豆腐 拌三絲 辛子和え(チンゲンサイ)	御飯 赤魚ムニエル ミックス野菜添え 生揚げ野菜煮 しば漬け バナナ	御飯 はまち照焼 きぬさや添え 大根と昆布の煮物 うりや和え(ハクサイ) 梨	御飯 鶏モモ焼肉風 アスパラ添え 卵の花炒り わさび和え(チンゲンサイ) みかん缶	御飯 酢豚 ナムル(モヤシ) ゆず胡椒和え(ハクサイ)	御飯 豚モモ和風添え チンゲンサイ添え シルバースタ(キュウリ) 生姜和え(インゲン) リンゴ	御飯 本鱈生姜焼 しし唐添え しぎ茄子 浸し(キャベツ) バナナ	御飯 ぶりの照焼 きぬさや添え ホトシラタ わらかか和え パインアップル	御飯 かれい煮魚 付合わせ(針生姜) 大根含め煮 野沢菜漬 巨峰
成分	エネルギー 1839 kcal たんぱく質 70.3 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1838 kcal たんぱく質 67.7 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1870 kcal たんぱく質 69.2 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1847 kcal たんぱく質 73.7 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1823 kcal たんぱく質 73.5 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1868 kcal たんぱく質 71.9 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1753 kcal たんぱく質 67.9 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1911 kcal たんぱく質 70.4 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1896 kcal たんぱく質 77.9 g 食塩 8.9 g

	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	
朝食	御飯 ミソ汁(ワカメ・麩) ブレンオムツ ケチャップパック ピーナツ和え(ハクサイ) こんぶ抹茶フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(キャベツ・玉葱) 竹輪の甘辛煮 磯浸し(ホウレン草) 海苔たまフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ホト・インゲン) 山菜巾着煮 辛子和え(ハクサイ) 減塩のり佃 牛乳	御飯 なめこ汁(トウ・ナメコ) 目玉焼き 減塩しょうゆ 浸し(ホウレン草) 海苔かつりか 牛乳	御飯 ミソ汁(小松菜・麩) がんと含煮 生姜和え(ナメコ) 野菜フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ホト・絹サヤ) ベコンエッグ ブロッコリー添え 磯和え(チンゲンサイ) 海苔たまフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ホト・絹サヤ) ベコンエッグ ブロッコリー添え 磯和え(チンゲンサイ) 海苔たまフリカ 牛乳
昼食	御飯 赤魚照焼 しし唐添え 蒸南瓜ソテー 生姜和え(インゲン)	御飯 鯖文化干焼 きぬさや添え マカロニサラダ わらかか和え	肉けんちんうどん パック七味 厚焼卵 蒸茄子生姜添え 減塩しょうゆ ジョア	カレーライス 福神漬楽京漬 野菜サラダ(レタス) フルーツ缶詰	御飯 銀鮭ムニエル ミックス野菜添え パインチップ ゆず胡椒和え(ハクサイ)	焼き中華麺 酢物(キュウリ) パインアップル	焼き中華麺 酢物(キュウリ) パインアップル
夕食	御飯 すき焼風煮 華風サラダ(レタス) わさび和え(コマツナ) バナナ	御飯 豚ロース生姜焼 チンゲン菜添え 減塩しょうゆ ふろふき大根 おかか和え(ブロッコリー) リンゴ	御飯 揚たらちりソースかけ もやし添え かぶそぼろ煮 かか和え(カリフラワー) パインアップル	御飯 あじの塩焼 レモン添え ピーンソテー 磯和え(チンゲンサイ)	御飯 鶏モモ焼 人参煮添え 切昆布信田煮 わらかか和え リンゴ	御飯 鯖の味噌煮 付合わせ(針生姜) 大根炒め煮 わさび和え(ホウレン草)	御飯 鯖の味噌煮 付合わせ(針生姜) 大根炒め煮 わさび和え(ホウレン草)
成分	エネルギー 1812 kcal たんぱく質 66.4 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1876 kcal たんぱく質 68.9 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1882 kcal たんぱく質 71.4 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1843 kcal たんぱく質 67.7 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1862 kcal たんぱく質 69.7 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1854 kcal たんぱく質 69.6 g 食塩 8.2 g	

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。

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。

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>

## 秋の食べ物で健康になろう!

こんにちは。高く澄んだ空に秋を感じる頃となりました。みなさんにとって、秋はどんな季節でしょうか。「秋と言えば、食欲の秋!」という方も多いと思います。秋は、鮭・りんご・芋等、様々な食材が旬を迎えますね。

**旬の食材は、新鮮で美味しいだけでなく、栄養価が高く、値段も安く手に入りやすい等、多くの利点があります。今回は、秋に旬を迎える食材をご紹介します。**



**鮭**

抗酸化作用を持つアスタキサンチンや美肌に導くコラーゲン等が含まれます。



**りんご**

食物繊維やポリフェノール等が豊富です。カリウムが含まれ、むくみ解消効果があります。



**きのこ類**

腸内環境を整える食物繊維が豊富です。カルシウムの吸収を高めるビタミンDも含まれています。

**旬の食材をしっかりと食べて元気な身体をつくりましょう。**

**栄養管理室**

