

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)
朝食	御飯 ミソ汁(麩・エノキ・ニンジン) 山菜入巾着煮 わさび和(ホウレンソウ) 野菜フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(大根・油揚げ) 卵とじ(タマゴ・ニンジン) 胡麻和え(コマツナ) 海苔かつおフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ホトトギス・玉葱) 納豆 大根煮付 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 ミソ汁(トウモロコシ・ネギ) 厚焼卵 生姜和え(インゲン) たらこフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ナス・玉葱) ガム含煮 磯和え(フナギ・ソイ) うめしそフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(大根・油揚げ) 茹かす・ウインナー ケチャップ・ハック 浸し(ホウレンソウ) 海苔たまフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ハクサイ・麩) 高野豆腐野菜含煮 わさび和え(コマツナ・エノキ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 ミソ汁(里芋・人参) 五目巾着袋 辛子和え(フナギ・ソイ) 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 ミソ汁(トウモロコシ) 卵とじ煮(半片) 生姜和え(キャベツ) 海苔かつおフリカ ミルク
昼食	冷し中華 茹たけのこ 煮浸し(ナバナ) シヨア(ストロベリー)	御飯 揚たらこソースかけ そぼろ茄子炒め煮 ドレッシング和え(ブロッコリー)	ハン缶(ブルーベリー) ハチミツ&マーガリン チキンニル 粉吹芋添え ケチャップ・ハック コールローサラダ(キャベツ) コーンポタージュ	御飯 鶏唐焼肉風 ブロッコリーソース添え レタスサラダ 人参甘煮	御飯 めかじき生姜焼 アスパラソース添え 大根そぼろ煮 胡麻和え(コマツナ・ニンジン) バナナ	御飯 シルバ・キノコ・ターソーアソウ 中華サラダ(キュウリ・レタス) オクラ和風和え	ビーフカレーライス 福神漬楽京漬 野菜サラダ(キャベツ) 枝豆 シヨア(ストロベリー)	そうめん ヤミ(長葱) 青味添え 天ぷら(ヒト・トリ・サマイ) 茄子かか煮	御飯 鮭ムニエル アスパラソース添え 大根と昆布の煮物 和風和え(モヤシ)
夕食	御飯 鶏モッチーズ焼 アスパラソース添え 卵の花炒り オクラかか和え ハッパブル	御飯 豚ニル和風ソテー いんげん添え マヨネーズ 和風サラダ(レタス・トマト) ゆず胡椒和え(ハクサイ) すいか	御飯 赤魚生姜焼き フナギソース添え ぜんまい・白滝煮 枝豆 オレンジ	御飯 鯖塩焼 がり漬 南瓜小倉煮 わさび和え(ホウレンソウ) 幸水	御飯 牛丼風 拌三絲(ハルサメ・モヤシ) 梅あえ(かぶ)	御飯 松風焼 インゲンソテー 茄子・生揚げシソソウケ ピーナツ和え(キャベツ) ハッパブル	御飯 鰯照焼 はじかみ生姜 かぶ人参炒め煮 ドレッシング和え(ブロッコリー) デラウエア	御飯 シルバ・味噌焼 きぬさや添え 卵豆腐 胡麻和え(インゲン) バナナ	御飯 豚ロースシャブ・シャブ風 茹かす・野菜添え マカロニサラダ 磯浸し(コマツナ) オレンジ
成分	エネルギー 1859 kcal たんぱく質 75.0 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1898 kcal たんぱく質 74.0 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1860 kcal たんぱく質 73.8 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1862 kcal たんぱく質 75.6 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1846 kcal たんぱく質 66.3 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1825 kcal たんぱく質 78.4 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1912 kcal たんぱく質 68.5 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1908 kcal たんぱく質 76.7 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1855 kcal たんぱく質 72.8 g 食塩 7.0 g

	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	
朝食	御飯 なめこ汁(ネギ) 生揚げ煮 わさび和え(ハクサイ) こんぶ抹茶フリカ 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 ゆず胡椒和え(ハクサイ) ピーナツ和え(インゲン) たらこフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(小松菜・玉葱) 竹輪の甘辛煮 ゆず胡椒和え(ハクサイ) 海苔たまフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(大根・油揚げ) ガム含煮 オクラかか和え 野菜フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(カメ・キャベツ) ツナオムレツ ケチャップ・ハック ドレッシング和え(カリフラワー) 海苔かつおフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(トウモロコシ) 銀鮭塩焼 ピーナツ和え(コマツナ) 海苔たまフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ハクサイ・キャベツ) 高野豆腐野菜含煮 わさび和え(コマツナ・エノキ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク
昼食	チャーハン 焼餃子 減塩しょうゆ コールローサラダ(キャベツ・キュウリ) ハッパブル	五日炊き込ごはん 赤魚照焼 きぬさや添え しぎ茄子 磯浸し(コマツナ) バナナ	御飯 牛唐焼肉 茹野菜添え 減塩しょうゆ 中華風サラダ ゆかり和え(フナギ・ソイ)	御飯 鶏唐揚 茹ミックス野菜(キャベツ・ニンジン) レモン フレンチサラダ(レタス・セロリ) 辛子和え(ホウレンソウ)	御飯 本鱈生姜焼 茶福豆煮 金平煮(レンコン) 胡麻和え(白菜)	冷し中華 茹たけのこ 浸し(ホウレンソウ) バナナ	御飯 ミソ汁(大根・油揚げ) 厚焼卵 生姜和え(インゲン) たらこフリカ ミルク
夕食	御飯 鯡の南蛮漬 ひじき・油揚げ炒煮 ゆず胡椒和え(ナバナ)	御飯 鶏モッチーズ焼 ブロッコリーソース添え ホトトギス(ハム・キュウリ) 梅あえ(キュウリ)	御飯 鯖の味噌煮 付合わせ(針生姜) かぶそぼろ煮 わさび和え(キャベツ) すいか	御飯 ぶりの照焼 きぬさや添え 冬瓜水晶煮 ピーナツ和え(ナス・エノキ) 幸水	御飯 豚ヒレソテー 和風キノコあん いんげん添え マカロニサラダ 生姜和え(フナギ・ソイ) オレンジ	御飯 ビーフソテー ドミグラスソース 茹アスパラ添え 大根人参シソ炒煮 辛子和え(ハクサイ)	御飯 ミソ汁(トウモロコシ) 卵とじ煮(半片) 生姜和え(キャベツ) 海苔かつおフリカ ミルク
成分	エネルギー 1872 kcal たんぱく質 70.7 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1875 kcal たんぱく質 75.5 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1857 kcal たんぱく質 69.2 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1861 kcal たんぱく質 74.0 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1912 kcal たんぱく質 73.2 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1910 kcal たんぱく質 72.9 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1855 kcal たんぱく質 72.8 g 食塩 7.0 g

熱中症対策 ①

皆さんこんにちは。
まだまだ厳しい暑が続いていますが、熱中症予防のためにいくつか気をつけていただきたいことがあります。
熱中症は、**気温や湿度が高い環境**で体温調節がうまく働かなくなり体内に熱がたまってしまふ事で起こります。
熱中症では**めまいや頭痛、嘔吐、だるさ**等の様々な症状が起こるため、以下の内容に注意してみましよう。

室内ではエアコンや扇風機を使用して適切な温度管理をしましょう。室温は**28度以下**を目安に設定しましょう。

気温が高い日は出来るだけ**外出を控え**ましょう。外出する時には**帽子や日傘**を使用し、日陰等で**こまめに休憩**をしましょう。また、**通気性が良い衣服**を着用しましょう。

室内でも外出時でも、のどが渇いていなくても**こまめに水分補給**をしましょう。**30分～1時間**を目安に補給しましょう。**1回150～200ml**程度の補給が目安です。

熱中症対策をして暑い夏も元気に過ごしましょう。
栄養管理室

当院ではお米に“ビタミン強化米”を入れてあります。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>

