

	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)
朝食	御飯 ミソ汁(里芋・エノキ) 竹輪の甘辛煮 胡麻和え(杓レンソウ) 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 ミソ汁(麩・長葱) 卵とじ煮(半片) 浸し(チゲンソウイ) こんぶ抹茶ワカ ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・人参) 高野豆腐・人参煮 ピナツ和え(アスパラ) 海苔たまワカ ミルク	御飯 ミソ汁(キャベツ・シメジ) 厚焼卵 生姜和え(白菜) ワカワカ ミルク	御飯 ミソ汁(ナス・長葱) 納豆 切干含煮(シイタケ・ニンジン) 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 ミソ汁(小松菜・麩) ガンモ含煮 ゆず胡椒和え(ナハナ) 野菜ワカ ミルク	御飯 なめこ汁(トウモロコシ) ブレンオムレツ ケチャップハック カ和え(杓レンソウ・エノキ) あみ佃煮 ミルク	御飯 ミソ汁(大根・長葱) 野菜炒め(キャベツ・ハム) 辛子和え(ハクサイ) こんぶ抹茶ワカ ミルク	御飯 ミソ汁(ナス・玉葱) 五日巾着袋 生姜和え(杓レンソウ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク
昼食	御飯 カジカレーソー きぬさや添え 炒り豆腐 わさび和え(ハクサイ)	御飯 酢豚 フレッシュサラダ 磯和え(キャベツ)	うどん ヤミ(長葱) ハック七味 青味添え 天ぷら盛合(竹輪・炸アゲ) ナムル(モヤシ・キュウリ・ワカ)	レーズンロール リンゴ&マカロン 鶏クリームシュー フレッシュサラダ 磯浸し(杓レン草)	チャーハン カニシューマイ 減塩しょうゆ シルバークサダ シヨア(ストロベリー)	御飯 鶏モチース焼 茹かキャベツ イタリアントレッシング ふき含め煮 なます	御飯 シルバークレムニエル ミックスベジタブルソテー 里芋・玉葱・人参煮 ピナツ和え(インゲン)	御飯 鮭塩焼 チゲンソウイ添え ハンバーグ ゆかり和え(カブ) バナナ	五日ちらし寿司 本膳生姜焼 がり漬 中華風漬乱切キュウリ 野菜ジュース
夕食	御飯 豚ロース生姜焼 ブロッコリーソテー添え 拌三絲(ハルサメ・モヤシ) ウチワカ和え リンゴ(ツガル)	御飯 赤魚南部焼 さつま黄金煮添え 生揚げ野菜煮 辛子和え(ナス) 巨峰	御飯 牛モ焼肉 南瓜煮付 浸し(コマツナ) オレンジ	御飯 鮭ムニエル グラッセ 金平煮 ごま和え(モヤシ) リンゴ(ふじ)	御飯 かじきステーキ風 アスパラソテー添え ひじき・人参炒煮 ウチワ和風和え 柿	御飯 赤魚生姜焼き きぬさや添え ポテトサラダ わさび和え(チゲンソウイ) オレンジ	御飯 牛丼風 ナムル(モヤシ・キュウリ) トレッシング和え(カワラワ) リンゴ(ツガル)	御飯 千草焼 オクラ添え 炒り豆腐 ゆず胡椒和え(ナハナ)	御飯 豚肉みそ漬焼 ブロッコリーソテー添え 冬瓜水晶煮 胡麻和え(インゲン) オレンジ
成分	エネルギー 1850 kcal たんぱく質 76.4 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1850 kcal たんぱく質 69.5 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1840 kcal たんぱく質 67.3 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1918 kcal たんぱく質 70.2 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1810 kcal たんぱく質 67.6 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1839 kcal たんぱく質 76.2 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1895 kcal たんぱく質 68.8 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1877 kcal たんぱく質 70.7 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1822 kcal たんぱく質 71.1 g 食塩 9.0 g

	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	
朝食	御飯 ミソ汁(里芋・人参) 銀鮭塩焼 わさび和え(コマツナ) 海苔ワカワカ ミルク	御飯 ミソ汁(小松菜・油揚げ) ツナオムレツ 減塩しょうゆ 生姜和え(チゲンソウイ) うめしそワカ ミルク	御飯 ミソ汁(キャベツ・絹ワカ) 納豆 白菜人参ベコン炒煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 ミソ汁(ホトトギス・玉葱) ブレンオムレツ 減塩しょうゆ 胡麻和え(コマツナ) 海苔たまワカ ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・人参) 野菜炒め(キャベツ・ハム) 刻み漬(ハクサイ) こんぶ抹茶ワカ ミルク	御飯 ミソ汁(ナス・麩) 山菜入巾着煮 浸し(杓レンソウ) 野菜ワカ ミルク	御飯 きつねそば ヤミ(長葱) ハック七味 青味添え エビシューマイ 和風サラダ(モヤシ・キュウリ)
昼食	ビーフカレーライス 和風サラダ(サニーレタス・シーチキン) ウチワカ和え みかん	御飯 豚肉立田揚 野菜ソテー添え レモン 酢物(胡瓜・カブ) 浸し(杓レンソウ・エノキ)	御飯 鶏モチ焼 グラッセ ビーフソテー 生姜和え(カワラワ)	御飯 鯖の生姜煮 付合わせ(針生姜) 南瓜そぼろ煮 磯和え(モヤシ)	御飯 揚鰯和風かけ 肉じゃが煮 ウチワ和風和え	御飯 揚鰯和風かけ 肉じゃが煮 ウチワ和風和え	御飯 松風焼 アスパラソテー添え 大根の炒め煮 ゆず胡椒(キャベツ・ニンジン) 巨峰
夕食	御飯 カジキハブ焼 ミックスベジタブルソテー かぶそぼろ煮 辛子和え(ナス)	御飯 シルバークノコバターソースアツカ 里芋玉葱人参煮 ピナツ和え(インゲン) リンゴ(ツガル)	御飯 鮭照焼 きぬさや添え コールスローサラダ(キャベツ・ハム) わさび和え(ナス) バナナ	御飯 豚肩ロース焼肉 ブロッコリーソテー添え 大根・サツマ揚煮付 しその実漬 オレンジ	御飯 ポークソテー カワラワ添え サザンドレッシング ナムル(モヤシ・キュウリ・ワカ) 辛子和え(チゲンソウイ) リンゴ(ツガル)	御飯 エネルギー 1814 kcal たんぱく質 80.2 g 食塩 8.6 g	
成分	エネルギー 1814 kcal たんぱく質 80.2 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1837 kcal たんぱく質 67.4 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1909 kcal たんぱく質 79.1 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1855 kcal たんぱく質 75.4 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1866 kcal たんぱく質 66.7 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1849 kcal たんぱく質 72.4 g 食塩 7.9 g	



## 目の愛護デー

皆さんこんにちは。  
**10月に入り、朝晩は肌寒さを感じる季節となりましたね。**  
**さて、10月10日は「10・10」を横にすると人の目と眉に見えることから「目の愛護デー」とされてきました。**  
**今回はそんな目の健康を保つ栄養素をご紹介します。**

**ビタミンA**  
 目や皮膚の粘膜を保ち、暗いところでの視力を保つ働きがあります。  
**多く含まれる食品：人参や小松菜などの緑黄色野菜やレバー等**

**ビタミンB群**  
 視神経の疲労回復や視力低下を予防する働きがあります。  
**多く含まれる食品：豚肉や魚介類、大豆製品等**

**アントシアニン**  
 目のピント調節の筋肉をほぐし眼精疲労の回復を促す働きがあります。  
**多く含まれる食品：ブルーベリーやブドウ、紫たまねぎ等**

皆さんもこの機会に目の健康を意識してみましょう。

栄養管理室

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>

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。

