

	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
朝食	御飯 ミソ汁(大根・長葱) 炒り卵 ケチャップパック ゆかり和え(カブ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 ミソ汁(ホト・ワカメ) 銀鮭塩焼 浸し(チンゲンサイ) 海苔かつおか ミルク	御飯 ミソ汁(里芋・生揚げ) プレーンオムレツ 減塩しょうゆ 磯和え(ハクサイ) こんぶ抹茶わか ミルク	御飯 ミソ汁(トウ・ワカメ) 茹ホークウインナー ケチャップパック 茄子浸し 野菜わか ミルク	御飯 ミソ汁(大根・絹サ) 生揚げ煮 オクラ和風和え 海苔たまわか ミルク	御飯 ミソ汁(小松菜・エノキ) 厚焼卵 わさび和え(ハクサイ) 鯛みそ ミルク	御飯 ミソ汁(大根・長葱) 高野豆腐野菜含煮 梅あえ(カブ) 野菜わか ミルク	御飯 ミソ汁(ワカメ・麩) 卵とし煮 胡麻和え(ナス) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 ミソ汁(里芋・玉葱) がんに含煮 おかか和え(モヤシ) 減塩のり佃煮 ミルク
昼食	御飯 チキンソテー 和風キノコあん ブロッコリー添え 盛合せサラダ(レタス・キュウリ) しその実漬 バナナ	御飯 豚肉立田揚 茹ミックス野菜 イタリアントレッシング 白菜人参椎茸含煮 生姜和え(ナス)	御飯 お弁当(おかず) バナナ 	御飯 赤魚生姜焼き インゲンソテー添え 金平煮 わさび和え(ハクサイ)	バターロール ハチミツ&マカリン 鶏モモト煮 マカロニサラダ(キュウリ) ゆかり和え(カブ)	けんちんそば パック七味 ヤミ(長葱) 青味添え 蒸カニシューマイ 牧場の朝 いちご	御飯 ムルサニエル カレーソースか 白菜信田煮 ごま和え(チンゲンサイ)	かやく御飯 シルバー照焼 オクラ添え コールローサラダ(キャベツ) 磯浸し(ホレンソウ) みかん	御飯 鯉の南蛮漬風 炒り豆腐 浅漬(キュウリ・カブ)
夕食	御飯 かじき照焼 オクラ添え 南瓜小倉煮 ナムル(ホレンソウ・エノキ)	御飯 おでん 和風サラダ(レタス・トマト) ピーナッツ和え(コマツナ) リンゴ(ふじ)	御飯 鶏モモ蒸コマミソか アスパラソテー添え マヨネーズ 盛合せサラダ(レタス・キュウリ) ピーナッツ和え(コマツナ)	御飯 酢豚 レタスサラダ わさび和え(モヤシ) 柿	御飯 鯖照焼 はじかみ生姜 インゲンきんぴら風 辛子和え(ナハ) リンゴ(ふじ)	御飯 鶏モモハーフ焼 ブロッコリー添え マヨネーズ キャベツ干エビソテー 磯和え(ナス・絹サ) バナナ	御飯 豚おろし煮かけ きぬさや添え ホトサラダ(ハム・キュウリ) かか和え(モヤシ) オレンジ	御飯 鶏モモニエル デミグラスソース グラッセ 黄金煮(サツマイモ) 梅あえ(大根)	御飯 ビーフソテー 茹アスパラ添え 減塩しょうゆ カリフラワー人参煮 辛子和え(ナハ) リンゴ(ふじ)
成分	エネルギー 1846 kcal たんぱく質 72.2 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1848 kcal たんぱく質 69.9 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1818 kcal たんぱく質 74.1 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1835 kcal たんぱく質 67.2 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1859 kcal たんぱく質 76.1 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1820 kcal たんぱく質 68.3 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1858 kcal たんぱく質 69.1 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1864 kcal たんぱく質 75.3 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1852 kcal たんぱく質 75.1 g 食塩 8.2 g

	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	
朝食	御飯 ミソ汁(カブ・長葱) 卵ロール 和風和え(モヤシ) たらわか ミルク	御飯 ミソ汁(玉葱・油揚げ) 竹輪の甘辛煮 わさび和え(チンゲンサイ) うめしそわか ミルク	御飯 ミソ汁(ハクサイ・麩) 納豆 切干炒め煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 ミソ汁(ホト・ツツジ) 五目巾着袋 磯浸し(ナハ) 野菜わか ミルク	御飯 ミソ汁(大根・生揚げ) フランクフルト・野菜炒め わさび和え(ハクサイ) 海苔かつわか ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・人参) 鯛かつお味 きぬさや添え 辛子和え(ブロッコリー) 海苔たまわか ミルク	御飯 ビーフカレー コールローサラダ 福神漬楽京漬
昼食	御飯 鮭照焼 きぬさや添え 白和え 生姜和え(白菜)	御飯 鶏モモ唐揚 ブロッコリー添え マヨネーズ 和風サラダ(キャベツ) オクラ和え	御飯 鶏モモ唐揚 ブロッコリー添え マヨネーズ 和風サラダ(キャベツ) オクラ和え	きつねうどん ヤミ(長葱) パック七味 青味添え 蒸カニシューマイ 和風サラダ(モヤシ・キュウリ)	御飯 鯉山椒焼 オクラ添え パップキンサダ 浸し(コマツナ)	御飯 八宝菜 シルバースダ 胡麻和え(コマツナ)	御飯 鯉味噌焼 きぬさや添え 茄子そぼろ煮 梅あえ(カリフラワー) オレンジ
夕食	御飯 鯉味噌焼 きぬさや添え 茄子そぼろ煮 梅あえ(カリフラワー) オレンジ	御飯 豚モモ野菜中華炒め 南瓜煮付 しその実漬 柿	御飯 鯉味噌風味焼 がり漬 茄子印元炒め煮 ゆかり和え(大根) バナナ	御飯 鶏モモ香味焼 チンゲン菜添え 減塩しょうゆ ビーフソテー ピーナッツ和え(カリフラワー) みかん	御飯 豚モモ和風ソテー いんげんソテー添え ひじき・油揚げ炒煮 梅あえ(キュウリ) リンゴ(ふじ)	御飯 鯖の味噌焼 はじかみ生姜 冬瓜そぼろ煮 生姜和え(キャベツ) オレンジ	成分
成分	エネルギー 1806 kcal たんぱく質 64.7 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1813 kcal たんぱく質 73.6 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1867 kcal たんぱく質 70.3 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1814 kcal たんぱく質 75.0 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1829 kcal たんぱく質 70.2 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1844 kcal たんぱく質 70.4 g 食塩 8.5 g	



## 魚を食べよう

(秋鮭) (サワラ) (サバ)

皆さんこんにちは。  
11月も後半になり、段々と冬が近づいてきましたね。  
旬の魚は脂が乗っていて美味しいだけでなく、栄養価が高いのが特徴です。(今の時期では秋鮭、サワラ、サバなど)  
特に魚の脂には**DHA**(ドコサヘキサエン酸)や**EPA**(エイコサペンタエン酸)が含まれており、健康維持に役立ちます。

**DHA・EPAとは**  
DHA・EPAは必須脂肪酸と呼ばれ、体内で作ることが出来ないため食事から摂取する必要がある栄養素です。  
血管を軟らかくし血流を改善する働きがあるため、動脈硬化や高血圧、血栓症の発症予防に繋がります。

**調理のポイント**  
DHAやEPAは加熱することで溶け出してしまうため、脂を逃さないよう調理方法を工夫してみましょう。  
例) ①ソテーやムニエルはフライパンに残った油分でソースを作る。  
②煮魚の煮汁にとろみを付けてあんかけにする。  
③ホイル焼にして脂を逃さないようにする。



旬の食材を食べて元気な体を作りましょう。 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。

