

	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
朝食	御飯 なめこ汁(トウ・袷) 竹輪の甘辛煮 菜の花ドレッシング和え 海苔かつおわか ミルク	御飯 ミソ汁(ホト・玉葱) 山菜入巾着煮 わさび和(ナハ) 減塩のり佃煮 ミルク	御飯 ミソ汁(ワカ・麩) 卵とじ煮 ピナツツ和え(カワラワ) 海苔たまわか ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・長葱) ツオムツ 減塩しょうゆ 辛子和え(ナハ) たらこわか ミルク	御飯 ミソ汁(ナ・玉葱) 生揚げ煮 ごま和え(モヤシ・ニンジン) うめしそわか ミルク	御飯 ミソ汁(大根・絹竹) 卵ロール 磯浸し(コマツナ・ニンジン) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 ミソ汁(小松菜・麩) 茹ホクウインナー ケチャップパック わさび和え(ハクサイ) 海苔たまわか ミルク	御飯 なめこ汁(トウ・袷) 五目巾着袋 浸し(菜の花) こんぶ抹茶わか ミルク
昼食	御飯 鰯カレー風味焼 ミックスベジタブルソテー 里芋・人参含煮 ピナツツ和え(ホレンソウ)	御飯 豚ヒレカツ イカフライ 茹ミックス野菜 レモン タルタルソース レタスツツサタ 生姜和え(インゲン)	御飯 メカジキ照焼 アスパラハタソテー添え 焼豚金平煮 磯和え(ハクサイ)	カレーライス 福神漬楽京漬 コールスローサラダ(キャベツ) ジャョア(ストロベリー)	とろろそば ヤミ(長葱) 青味添え ワビ 厚焼卵 和風サラダ(レタス・トマト)	御飯 鯖照焼 付合わせ(針生姜) 切干大根煮 辛子和え(ホレンソウ)	胚芽食パン ハチミツ&マーガリン 鮭ムニエル 茹アスパラ添え 千草サラダ コーンポタージュ	御飯 牛丼風 ナムル(モヤシ・コマツナ) 梅あえ(カワラワ) スイートポテト
夕食	御飯 鶏モモ照焼 アスパラソテー添え 拌三絲(ハルサメ・モヤシ) しその実漬 バナナ	御飯 メルサ味噌焼 オクラ添え ひじきのそぼろ煮 ゆず胡椒和え(チンゲンサイ) リンゴ(ふじ)	御飯 牛肉細切炒め パンフキンサラダ ゆかり和え(大根) みかん	御飯 赤魚生姜焼き きぬさや添え 大根信田煮(ニンジン) カラオカ和え パンアップル	御飯 鶏モモトマト煮 酢みそ和え(長葱) キャベツサラダ バナナ	御飯 ホクケチャップ 粉吹芋添え しぎ茄子 かぶの青シ和え みかん	御飯 鶏モモ生姜焼 茹キャベツ 減塩ソース 冬瓜水晶煮 生姜和え(チンゲンサイ) オレンジ	御飯 鯖味噌風味焼 きぬさや添え 大根シジメ人参炒煮 しその実漬 リンゴ(ふじ)
成分	エネルギー 1824 kcal たんぱく質 72.8 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1859 kcal たんぱく質 69.8 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1859 kcal たんぱく質 69.5 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1863 kcal たんぱく質 70.7 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1870 kcal たんぱく質 74.3 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1764 kcal たんぱく質 73.0 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1887 kcal たんぱく質 75.1 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1914 kcal たんぱく質 71.6 g 食塩 7.9 g
	24日(土)	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)		
朝食	御飯 ミソ汁(玉葱・モヤシ) プレーンオムツ ケチャップパック ピナツツ和(ホレンソウ) 海苔かつおわか ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・長葱) フランクフルトカレーソテー 辛子和え(ナハ) 野菜わか ミルク	御飯 ミソ汁(小松菜・玉葱) 生揚げ煮 浸し(白菜) 減塩のり佃煮 ミルク	御飯 ミソ汁(玉葱・油揚) スペイン風ベイクドエッグ ケチャップパック ドレッシング和え(ブロッコリー) たらこわか ミルク	御飯 ミソ汁(ホレンソウ・シジメ) 納豆 ふき・人参煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 ミソ汁(里芋・長葱) 高野豆腐卵とじ 浸し(コマツナ・ハクサイ) うめしそわか ミルク		
昼食	御飯 鶏モモ唐揚 茹ミックス野菜 減塩しょうゆ レタスサラダ 中華風漬乱切キュウリ	御飯 鯖塩焼 がり漬 ホトそぼろ煮 カラオカ和え	御飯 シルバ和風キノコアソカ 五目金平煮 ゆかり和え(キャベツ)	味噌ラーメン コーン サラダ(キュウリ・レタス) バナナ	御飯 いなだつけ焼 いんげん添え 肉じゃが甘辛煮 お浸し(カワラワ)	御飯 ハンバーグ ドミグラスソース ミックスベジタブルソテー マカロニサラダ ドレッシング和え(チンゲンサイ)		
夕食	御飯 おでん 南瓜そぼろ煮 磯和え(ハクサイ) みかん	御飯 豚ヒレ焼コマツナ ブロッコリーソテー添え ナムル(コマツナ・エノキ・ニンジン) アスパラドレッシング和え パンアップル	御飯 酢豚 フレンチサラダ ピナツツ和え(ホレンソウ) オレンジ	御飯 鯖チーズ焼 アスパラハタソテー添え かぶ人参ベコン炒煮 ゆず胡椒和え(ナハ)	御飯 豚ロースしゃぶしゃぶ風 野菜ソテー(モヤシ・人参) 大根煮付 カラ和風和え みかん	御飯 ぶりの照焼 きぬさや添え ぜんまい・白滝煮 磯浸し(ホレンソウ) パンアップル		
成分	エネルギー 1813 kcal たんぱく質 72.2 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1801 kcal たんぱく質 72.4 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1851 kcal たんぱく質 72.1 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1867 kcal たんぱく質 71.9 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1851 kcal たんぱく質 72.0 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1888 kcal たんぱく質 69.3 g 食塩 7.8 g		

野菜足りてますか？

皆さんこんにちは。
今回は1日の野菜摂取量についてです。
厚生労働省では、野菜を合わせて1日**350g**食べることを推奨しています。

緑黄色野菜 (人参・ブロッコリー等) **120g** + **淡色野菜** (白菜・だいこん等) **230g**

きのこ類・海藻類

目安は生野菜のサラダやお浸し等の小鉢
または小皿1皿(60~70g)を1食につき2皿
食べることで必要量を満たすことが出来ます。
しかし日本人の摂取量は成人男女で1日平均
約**280g**程です。(令和元年国民健康・栄養調査参照)
不足分を補うため毎日の食事に小鉢や小皿を
もう1皿追加してみてもいいでしょうか？
また、きのこや海藻類も1日に1回は
取り入れてみましょう。

当院では平均して1日に約**400g**の
野菜を提供しております。
しっかり噛んで残さず食べるよう
心がけてみませんか？ 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。

