

|    | 1日(土)   | 2日(日)  | 3日(月)   | 4日(火)   | 5日(水)  | 6日(木)   | 7日(金)  | 8日(土)   | 9日(日)   |  |
|----|---|--|---|---|--|---|--|---|---|--|
| 朝食 | 御飯<br>ミソ汁(麩・エノキ・ニンジン)<br>茹ピークインナー<br>ケチャップハック<br>ピーナツ和え(インゲン)<br>うめしそフリカ<br>ミルク | 御飯<br>ミソ汁(大根・人参)<br>五目巾着袋<br>生姜和え(キャベツ)<br>減塩のり佃煮<br>ミルク         | 御飯<br>なめこ汁(トウモロコシ)<br>竹輪の甘辛煮<br>ごま和え(マヨネーズ)<br>ふりかけ瀬戸風味<br>ミルク                | 御飯<br>ミソ汁(玉葱・ツメ)<br>厚焼卵<br>わさび和え(ハクサイ)<br>たらこフリカ<br>ミルク         | 御飯<br>ミソ汁(ナス・麩)<br>生揚げ煮<br>生姜和え(インゲン)<br>こんぶ抹茶フリカ<br>ミルク                   | 御飯<br>ミソ汁(白菜・油揚げ)<br>高野豆腐野菜含煮<br>トレッサング和え(カリフラワー)<br>海苔かつおフリカ<br>ミルク      | 御飯<br>ミソ汁(里芋・長葱)<br>納豆<br>チンゲン菜含め煮<br>焼のり<br>減塩しょうゆ<br>ミルク | 御飯<br>ミソ汁(カマ・麩)<br>フランクフルト・野菜炒め<br>生姜和え(白菜)<br>野菜フリカ<br>ミルク | 御飯<br>ミソ汁(キャベツ・油揚げ・人参)<br>卵とじ煮(半片)<br>ピーナツ和え(ブロッコリー)<br>こんぶ抹茶フリカ<br>ミルク |  |
| 昼食 | 御飯<br>めかじき南部焼<br>オクラ添え<br>ハンバーグ<br>磯浸し(ナノハ)                                     | 御飯<br>牛肉細切炒め<br>ナムル(マヨネーズ・ホウレンソウ)<br>辛子和え(チンゲンサイ)                | 御飯<br>ぶりの照焼<br>がり漬<br>揚げ茄子生姜添え<br>減塩しょうゆ<br>梅あえ(かぶ)                           | きしめん<br>ヤミ(長葱)<br>青味添え<br>ハック七味<br>天ぷら盛合(キャベツ・アスパラ)<br>炒り豆腐     | バターロール<br>ハチミツ&マーガリン<br>鶏モッチー焼<br>茹アスパラ添え<br>減塩しょうゆ<br>和風サラダ(キャベツ)<br>人参甘煮 | 御飯<br>えび・あじフライ<br>ブロッコリー添え<br>タルタルソース<br>酢の物(モク・キュウリ)<br>梅あえ(かぶ)          | ゆかりごはん<br>鯖塩焼<br>おろし<br>減塩しょうゆ<br>かぼちやいとこ煮<br>辛子和え(ナノハ)    | 御飯<br>カジキ照焼<br>アスパラ添え<br>ポテトそぼろ煮<br>中華風漬乱切キュウリ<br>バナナ       | 御飯<br>ビーフカレー<br>福神漬楽京漬<br>華風和え<br>シヨア(ストロベリー)                           |  |
| 夕食 | 御飯<br>鶏モッチー焼<br>ブロッコリー添え<br>ふき含め煮<br>わさび和え(ナス)<br>ハッパル                          | 御飯<br>鮭味噌風味焼<br>きぬさや添え<br>大学芋<br>浸し(コマツナ・ニンジン)<br>オレンジ           | 御飯<br>豚ヒレピカタ<br>ミックスベジタブル添え<br>ケチャップハック<br>華風サラダ(レタス・キュウリ)<br>茶福豆煮<br>アンデスメロン | 御飯<br>牛モモ生姜焼<br>チンゲンサイ添え<br>線切サラダ(ダイコン・キュウリ)<br>茹キャベツ和え<br>ハッパル | 御飯<br>鮭味噌風味焼<br>オクラ添え<br>ピーンソテー<br>胡麻和え(ホウレンソウ・エノキ)<br>バナナ                 | 御飯<br>豚ヒレ風味焼<br>オニオン添え<br>金平煮<br>浸し(コマツナ)<br>オレンジ                         | 御飯<br>鶏モッチー焼肉風<br>いんげん添え<br>盛合せサラダ<br>磯浸し(ホウレンソウ)<br>ハッパル  | 御飯<br>豚ロース生姜焼<br>カリフラワー添え<br>減塩しょうゆ<br>ひじき炒り煮<br>胡麻和え(コマツナ) | 御飯<br>シムル・山椒焼<br>きぬさや添え<br>生揚げ野菜煮<br>カラオカ和え<br>オレンジ                     |  |
| 成分 | エネルギー 1835 kcal<br>たんぱく質 73.3 g<br>食塩 7.8 g                                     | エネルギー 1872 kcal<br>たんぱく質 68.9 g<br>食塩 7.2 g                      | エネルギー 1901 kcal<br>たんぱく質 75.1 g<br>食塩 7.6 g                                   | エネルギー 1865 kcal<br>たんぱく質 66.9 g<br>食塩 8.6 g                     | エネルギー 1880 kcal<br>たんぱく質 81.0 g<br>食塩 8.6 g                                | エネルギー 1839 kcal<br>たんぱく質 76.3 g<br>食塩 7.5 g                               | エネルギー 1879 kcal<br>たんぱく質 75.0 g<br>食塩 8.1 g                | エネルギー 1874 kcal<br>たんぱく質 71.5 g<br>食塩 8.6 g                 | エネルギー 1964 kcal<br>たんぱく質 68.1 g<br>食塩 9.4 g                             |  |
|    | 10日(月)  | 11日(火)   | 12日(水)  | 13日(木)  | 14日(金)   | 15日(土)  |  |   |   |  |
| 朝食 | 御飯<br>ミソ汁(ホト・玉葱)<br>竹輪の甘辛煮<br>辛子和え(チンゲンサイ)<br>海苔たまフリカ<br>ミルク                    | 御飯<br>ミソ汁(かぶ・人参)<br>ガソ含煮<br>ゆず胡椒和え(ハクサイ)<br>焼のり<br>減塩しょうゆ<br>ミルク | 御飯<br>なめこ汁(ホト)<br>ツナオムレツ<br>減塩しょうゆ<br>トレッサング和え(マヨ)<br>うめしそフリカ<br>ミルク          | 御飯<br>ミソ汁(里芋・玉葱)<br>山菜巾着煮<br>胡麻和え(ブロッコリー)<br>海苔かつおフリカ<br>ミルク    | 御飯<br>ミソ汁(大根・サ・カマ)<br>高野豆腐野菜含煮<br>生姜和え(ホウレンソウ)<br>こんぶ抹茶フリカ<br>ミルク          | 御飯<br>ミソ汁(ナス・玉葱)<br>ツナオムレツ<br>減塩しょうゆ<br>梅あえ(かぶ)<br>ふりかけ瀬戸風味<br>ミルク        |  |   |   |  |
| 昼食 | 御飯<br>鮭味噌つけ焼<br>小松菜添え<br>盛合せサラダ(キュウリ・トマト)<br>磯和え(ブロッコリー)                        | とろろそば<br>ヤミ(長葱)<br>ワサビ<br>青味添え<br>厚焼卵<br>しぎ茄子<br>ヨーグルト(イチゴ)      | 御飯<br>鶏モッチー香味焼<br>インゲン添え<br>和風サラダ(レタス・キュウリ)<br>梅あえ(かぶ)                        | 御飯<br>豚肉立田揚<br>蒸茄子添え<br>減塩しょうゆ<br>金平煮<br>野沢菜漬                   | 御飯<br>牛柳川風<br>シーフードサラダ<br>磯浸し(コマツナ)  | 御飯<br>鯖生姜焼<br>マヨソテー<br>豚バラ大根煮<br>胡麻ミソ和え(インゲン)                             |  |   |   |  |
| 夕食 | 御飯<br>鶏モッチーマカロニ・スカカ<br>アスパラ添え<br>里芋玉葱人参煮<br>ゆかり和え(キャベツ)<br>アンデスメロン              | 御飯<br>豚モ野菜中華炒め<br>酢物(胡瓜・カマ)<br>大阪漬<br>バナナ                        | 御飯<br>いなだ照焼<br>さつま黄金煮添え<br>大根炒め煮<br>トレッサング和え(カリフラワー)<br>ハッパル                  | 御飯<br>鯖の味噌煮<br>付合わせ(針生姜)<br>コールスローサラダ(キャベツ)<br>カラオカ和え<br>オレンジ   | 御飯<br>カシキハブ焼<br>グラッセ<br>ぜんまい炒煮<br>辛子和え(チンゲンサイ)<br>バナナ                      | 御飯<br>鶏モ肉ソース焼<br>ミックスベジタブル添え<br>ホトサラダ(ハム・キュウリ)<br>ゆず胡椒和え(ハクサイ)<br>アンデスメロン |  |   |   |  |
| 成分 | エネルギー 1805 kcal<br>たんぱく質 76.0 g<br>食塩 9.0 g                                     | エネルギー 1887 kcal<br>たんぱく質 69.6 g<br>食塩 9.0 g                      | エネルギー 1850 kcal<br>たんぱく質 73.7 g<br>食塩 8.0 g                                   | エネルギー 1890 kcal<br>たんぱく質 71.2 g<br>食塩 7.4 g                     | エネルギー 1826 kcal<br>たんぱく質 70.6 g<br>食塩 7.8 g                                | エネルギー 1910 kcal<br>たんぱく質 71.9 g<br>食塩 8.0 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。

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。



## 食物繊維を摂ろう②

皆さんこんにちは。  
6月になり、梅雨の時期が近づいてきましたね。  
今回は、食物繊維を摂るためのポイントをお伝えします。

### ①野菜料理を1食に2皿以上食べる。

野菜の小皿または小鉢1つで約40g～70gです。  
2皿以上取り入れる事で、1食の野菜摂取量(約120g)に近付きます。また、加熱することでカサが減るため生野菜よりも量を食することができます。

### ②キノコ類や海藻類を1日1回以上取り入れる。

煮物や炒め物に加えてみてはいかがでしょうか？  
汁物(1日1回まで)に入れ、具たくさんにするのもおすすめです。  
乾燥ワカメ等、乾物の常備も工夫のひとつです。

### ③食物繊維の多い食材を加える。

玄米や雑穀には食物繊維が多く含まれているため、  
白米に混ぜて食べることで摂取量が多くなります。  
また、こんにやくを料理に加えるのもおすすめです。

疾患等により上記の量が必ずしも適量ではありません。  
詳しくは栄養士までお尋ねください。 栄養管理室