

| | 16日(火) | 17日(水) | 18日(木) | 19日(金) | 20日(土) | 21日(日) | 22日(月) | 23日(火) | 24日(水) |
|----|---|---|---|---|--|---|--|--|--|
| 朝食 | 御飯 ミソ汁(大根・ナス) 五目巾着袋 生姜和え(白菜) 海苔たまフリカ ミルク | 御飯 ミソ汁(麩・エノキ・ニンジン) フランクフルト・野菜のカレー ごま和え(キャブ) 海苔かつおか ミルク | 御飯 ミソ汁(ホト・玉葱) 生揚げ煮 お浸し(コマツナ) たらこフリカ ミルク | 御飯 なめこ汁(ネギ) 高野豆腐野菜含煮 生姜和え(カリフラワー) 海苔たまフリカ ミルク | 御飯 ミソ汁(ホレンソウ・麩) ツナムネ キャブ・ハック ゆず胡椒和え(ハクサイ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク | 御飯 ミソ汁(カブ・長葱) 竹輪の甘辛煮 浸し(チンゲンサイ) こんぶ抹茶フリカ ミルク | 御飯 ミソ汁(小松菜・キャブ) 納豆 切干炒め煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク | 御飯 ミソ汁(トウ・ネギ) ブレンオムレツ キャブ・ハック 山菜醤油和え(シジ) 野菜フリカ ミルク | 御飯 ミソ汁(カブ・人参) ガソ含煮 胡麻和え(コマツナ) 海苔かつおか ミルク |
| 昼食 | きしめん 青味添え ヤミ(長葱) ハック七味 天ぷら盛合(竹輪・ヒーマン) 冬瓜そぼろ煮 | 御飯 酢豚(ハ・インスキ) 奴豆腐 減塩しょうゆ オクラ和風和え | 五目炊き込ごはん 赤魚照焼 茶福豆煮 酢味噌和え(長葱) ドレッシング和え(チンゲンサイ) | 御飯 牛肉細切炒め 和風サラダ(レタス・トマト) 梅あえ(かぶ) バナナ | 御飯 鮭ムニエル きぬさや添え コールスローサラダ(キャベツ) 磯和え(インゲン) | 御飯 カレーライス 福神漬楽京漬 酢物(カ) アップルジュース | 御飯 アジ梅香焼き 茹ミックス野菜(キャベツ) マヨネーズ 南瓜煮付 胡麻シ和(インゲン) | そうめん ヤミ(長葱) 青味添え 天ぷら盛合(トリ・キャブ) ポテトそぼろ煮 | 菜めし シルバー味噌焼 さつま黄金煮添え シルバーサラダ 磯和え(ブロッコリー) |
| 夕食 | 御飯 鶏モモ肉ソース焼 茹ミックス野菜 減塩しょうゆ 南瓜煮付 山菜醤油和え(シジ) すいか | 御飯 カブ・味噌焼 ふき煮添え 大根人参干海老煮 梅あえ(カリフラワー) アンデスメロン | 御飯 チキンソテー 野菜ソテー添え ジジヤマカロニ 辛子和え(ブロッコリー) オレンジ | 御飯 鯖の味噌焼 キャベツ・ニンジンソテー 豚バラ大根煮 オクラ和え | 御飯 豚肉と野菜煮 炒り豆腐 ヒーナツ和え(コマツナ) アンデスメロン | 御飯 鯖塩焼 オクラ添え 金平煮 生姜和え(ナス) ハ・イナップル | 御飯 ハンバーグ きのこカテルソース 白菜人参・コン炒煮 浸し(ナハ) デラウエア | 御飯 鯖の生姜煮 きぬさや添え 和風サラダ(レタス・キュウリ) しその実漬 バナナ | 御飯 豚モモ生姜焼 オニオンソテー添え うざく ヒーナツ和え(インゲン) オレンジ |
| 成分 | エネルギー 1851 kcal たんぱく質 69.6 g 食塩 9.3 g | エネルギー 1870 kcal たんぱく質 73.7 g 食塩 7.7 g | エネルギー 1848 kcal たんぱく質 73.3 g 食塩 8.2 g | エネルギー 1903 kcal たんぱく質 66.1 g 食塩 8.3 g | エネルギー 1875 kcal たんぱく質 74.8 g 食塩 7.6 g | エネルギー 1941 kcal たんぱく質 71.2 g 食塩 8.8 g | エネルギー 1857 kcal たんぱく質 68.8 g 食塩 7.7 g | エネルギー 1921 kcal たんぱく質 70.0 g 食塩 9.9 g | エネルギー 1837 kcal たんぱく質 70.3 g 食塩 8.3 g |
| | 25日(木) | 26日(金) | 27日(土) | 28日(日) | 29日(月) | 30日(火) | 31日(水) | | |
| 朝食 | 御飯 ミソ汁(ナス・玉葱) 銀鮭塩焼 ヒーナツ和え(ハクサイ) 海苔たまフリカ ミルク | 御飯 ミソ汁(麩・長葱) 野菜炒め(キャベツ・ロースハム) ゆず胡椒和え(コマツナ) たらこフリカ ミルク | 御飯 ミソ汁(大根・エノキ) 高野豆腐野菜含煮 辛子和え(ナス) うめしそフリカ ミルク | 御飯 ミソ汁(トウ・ネギ・エノキ) 卵とじ煮(半片) 生姜和え(インゲン) 減塩のり佃煮 ミルク | 御飯 ミソ汁(カブ・生揚げ) 竹輪の甘辛煮 磯和え(ハクサイ) こんぶ抹茶フリカ ミルク | 御飯 ミソ汁(白菜・人参) 山菜入巾着煮 わさび和え(ホレンソウ) 野菜フリカ ミルク | 御飯 ミソ汁(大根・油揚げ) 卵とじ(タマネギ・ニンジン) 胡麻和え(コマツナ) 海苔かつおか ミルク | | |
| 昼食 | ソトフランス ブルヘーリー&マーガリン 鶏モモ冷菜かけ マカロニキャブ煮 ドレッシング和え(カリフラワー) ヨーグルト(イチゴ) | 御飯 ぶり立田揚げ きぬさや添え レモン 生揚げ野菜煮 オクラ和え | 御飯 ハヤシ コールスローサラダ(キャベツ) 胡麻和え(ブロッコリー) バナナ | 御飯 鯖の味噌煮 付合わせ(針生姜) マカロニサラダ(キュウリ) 和風和え(キャブ) | 御飯 牛モモ焼肉 ブロッコリーソテー添え シルバーサラダ 浸し(チンゲンサイ) | 冷し中華 茹トウモロコシ 煮浸し(ナハ) ジョア(ストロベリー) | 御飯 揚たらきソースかけ そぼろ茄子炒め煮 ドレッシング和え(ブロッコリー) | | |
| 夕食 | 御飯 かじきステーキ風 茹アスパラ添え 減塩しょうゆ ホテトサラダ 辛子和え(ホレンソウ) ハ・イナップル | 御飯 ホークソテー ミックスベジタブルソテー 酢物(胡瓜・かぶ) わさび和え(キャブ) すいか | 御飯 たらムニエル チンゲンサイソテー添え 山吹和え(ホレンソウ) ユカリ和え(ハクサイ) | 御飯 豚モモ野菜中華炒め 酢の物(モズク・キュウリ) ヒーナツ和え(コマツナ) アンデスメロン | 御飯 シルバー南部焼 きぬさや添え 牛蒡・コンヤク炒り煮 梅あえ(カリフラワー) デラウエア | 御飯 鶏モモチーズ焼 アスパラソテー添え 卵の花炒り オクラ和え ハ・イナップル | 御飯 豚モモ和風ソテー 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 | | |
| 成分 | エネルギー 1858 kcal たんぱく質 75.0 g 食塩 8.8 g | エネルギー 1888 kcal たんぱく質 76.2 g 食塩 8.3 g | エネルギー 1867 kcal たんぱく質 67.9 g 食塩 8.2 g | エネルギー 1885 kcal たんぱく質 69.0 g 食塩 7.5 g | エネルギー 1829 kcal たんぱく質 67.1 g 食塩 7.3 g | エネルギー 1860 kcal たんぱく質 73.8 g 食塩 10.1 g | エネルギー 1867 kcal たんぱく質 71.8 g 食塩 9.0 g | | |

質問シリーズ①
シルバーってどんな魚?

皆さんこんにちは。
今回は患者さんから多く質問があった「**シルバー**」についてご紹介します。

①どんな魚?
水深500mに生息する体長30～50cm程の深海魚です。主にオーストラリアやニュージーランドで漁獲され、輸入しています。正式名称は「**シルバーワレフ**」で、日本では「**銀ひらす**」とも呼ばれています。冬が旬の魚ですが、日本では1年中出回っています。白身魚であっさりした味わいがあり、メダイや鱈に近い身質と言われています。

②おすすめの食べ方
しっとりとした身でくせが無いため、**フライ**で食べると美味しいです。他にも**照り焼き**や**ムニエル**等がおすすめです。

他にも献立等で気になる食材がありましたら
栄養士まで気軽にお声かけください。
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。

