


	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)
朝食	御飯 ミソ汁(カブ・人参) 高野豆腐・人参煮 ビーナッツ和え(アスパラ) 海苔たまフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(キャベツ・シメジ) 厚焼卵 生姜和え(白菜) たらこフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ナス・長葱) 納豆 切干含煮 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(ナノハ) 野菜フリカ ミルク	御飯 なめこ汁(トウ・ナモ) ブレンオムツ ケチャップバック か和え(ホウレンソウ・エキ) うめしそフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(大根・長葱) 野菜炒め(キャベツ・ロースム) 辛子和え(ハウサイ) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ナス・玉葱) 五目巾着袋 生姜和え(ホウレンソウ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 ミソ汁(里芋・人参) 銀鮭塩焼 わさび和え(コマツナ) 海苔かつフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(小松菜・油揚げ) ツナオムツ 減塩しょうゆ 生姜和え(フレンソウ) うめしそフリカ ミルク
昼食	うどん ヤミ(長葱) バック七味 青味添え 天ぶら盛合(竹輪・ビーマン) ナムル(モヤシ・キュウリ・ワカメ)	ライス・ソール リンゴ&マカリン 鶏クリームシチュー サタ(レタス・キュウリ・紫玉葱) 磯浸し(ホウレンソウ)	チャーハン カニシューマイ 減塩しょうゆ シルバ・サタ ジョア(ストロベリー)	御飯 鶏モチーヌ焼 茹かべつ添え イタリントレッシング ふき含め煮 なます	御飯 シルバ・カレームエール ミックスベジタブルソテー 里芋・玉葱・人参煮 ビーナッツ和え(インゲン)	御飯 鮭塩焼 フレンジイター添え パン・キノサタ ゆかり和え(カブ)	御飯 本膳生姜焼 がり漬 冬瓜そぼろ煮 中華風漬切キュウリ	きつねそば ヤミ(長葱) バック七味 青味添え エビ・シューマイ 和風サタ(モヤシ・キュウリ)	御飯 ビーフカレー 和風サタ(レタス・トマト) オカラカ和え みかん
夕食	御飯 牛モ焼肉 ブロッコリー添え 南瓜煮付 浸し(コマツナ) リンゴ	御飯 鮭ムニエル グラッセ 金平煮(レンコン) ごま和え(モヤシ) オレンジ	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 オカラ和風和え 柿	御飯 赤魚生姜焼き きぬさや添え ホトシタタ わさび和え(フレンジイター) オレンジ	御飯 牛丼風 ナムル(モヤシ・キュウリ) ドレッシング和え(カリフラワー) リンゴ	御飯 千草焼 オクラ添え 炒り豆腐 ゆず胡椒和え(ナノハ) バナナ	御飯 豚肉みそ漬け焼 ブロッコリーソテー添え 白菜人参含煮 胡麻和え(インゲン) オレンジ	御飯 松風焼 アスパラソテー添え 大根の炒め煮 ゆず胡椒和え(キャベツ) 柿	御飯 カジキハーフ焼 ミックスベジタブルソテー かぶそぼろ煮 辛子和え(ナス)
成分	エネルギー 1848 kcal たんぱく質 67.9 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1880 kcal たんぱく質 70.9 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1891 kcal たんぱく質 70.1 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1835 kcal たんぱく質 75.8 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1912 kcal たんぱく質 67.2 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1877 kcal たんぱく質 70.7 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1824 kcal たんぱく質 71.4 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1840 kcal たんぱく質 80.2 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1827 kcal たんぱく質 65.8 g 食塩 8.3 g
	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)			
朝食	御飯 ミソ汁(キャベツ・絹サヤ) 納豆 白菜人参・コン炒煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 ミソ汁(ホト・玉葱) ブレンオムツ 減塩しょうゆ 胡麻和え(コマツナ) 海苔たまフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・人参) 野菜炒め(キャベツ・ロースム) 刻み漬(ハウサイ・キュウリ) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ナス・麩) 山菜巾着煮 浸し(ホウレンソウ) 野菜フリカ ミルク	御飯 なめこ汁(トウ・サト) 目玉焼き 減塩しょうゆ ビーナッツ和え(ハウサイ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 ミソ汁(ワカメ・玉葱) 生揚げ煮 わさび和え(ナス) うめしそフリカ ミルク			
昼食	御飯 豚肉立田揚 野菜ソテー添え レモン 酢物(胡瓜・かぶ) 浸し(ホウレンソウ・エキ)	御飯 鶏モチ焼 グラッセ ビーフソテー 生姜和え(カリフラワー)	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 揚鰯トシかけ 肉じゃが煮 オカラ和風和え	御飯 ハヤシ レタス・トマトサタ ゆかり和え(キャベツ) バナナ	焼そば カニシューマイ 減塩しょうゆ 酢物(胡瓜・かぶ)			
夕食	御飯 シルバ・キノコパターソースアツカ 里芋玉葱人参煮 ビーナッツ和え(インゲン) リンゴ	御飯 鮭照焼 きぬさや添え ユールス・サタ(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 ブロッコリー添え 大根・サツマ揚煮付 しその実漬 オレンジ	御飯 ホウソウ添え カリフラワー添え ノンオイルサウソウ ナムル(モヤシ・キュウリ・ワカメ) 辛子和え(フレンジイター) リンゴ	御飯 赤魚照焼 インゲンソテー 卵の花炒り 磯浸し(コマツナ・シメジ) リンゴ	御飯 カジキカレーソテー ミックスベジタブルソテー 里芋そぼろ煮 オカラカ和え 柿			
成分	エネルギー 1810 kcal たんぱく質 71.1 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1864 kcal たんぱく質 75.0 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1862 kcal たんぱく質 66.7 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1842 kcal たんぱく質 72.2 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1829 kcal たんぱく質 67.9 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1845 kcal たんぱく質 74.8 g 食塩 9.0 g			



## 秋の味賞

皆さんこんにちは。  
この時期は、**味賞の秋**と呼ばれるように、様々な食材が旬を迎えます。そこで今回は、そのひとつである「きのこ」の栄養についてご紹介します

**骨粗鬆症予防**  
きのこ類には食物繊維の他に**ビタミンD**も多く含まれており、骨粗鬆症の予防に役立ちます。ビタミンDはカルシウムの吸収を促進することで、骨や歯の形成・維持に繋がります。このため、ビタミンDが不足するとカルシウムを十分に摂取していても、体内への取り込みが不足してしまいます。干し椎茸や乾燥きくらげ等の乾物類に多く含まれていますので、カルシウムと一緒にビタミンDも意識してみましょう。

**感染症対策**  
きのこ類に含まれている**B(ベータ)グルカン**は、食物繊維の一種です。免疫力を高める働きがあるため、胃腸炎やインフルエンザが流行りだすこれからの時期におすすめです。

**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”が残ることがありますが安心してお召し上がりください。

