


	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・長葱) 卵とじ煮(半片) 胡麻和え(ナス) 鯛みそ 牛乳	御飯 ミソ汁(白菜・油揚) 竹輪の甘辛煮 わさび和え(チゲンサイ) 海苔たまフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(玉葱・マツ) 目玉焼き 減塩しょうゆ マヨネーズ和え ツフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ホト・ワカメ) カン含煮 ピーナツ和え(ブロッコリー) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(里芋・長葱) 厚焼卵 きぬさや添え お浸し(コマツ) ツフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(トウ・ワカメ) 五目巾着袋 辛子和え(ブロッコリー) ふりかけ瀬戸風味 牛乳	御飯 ミソ汁(キャベツ・麩) 高野豆腐卵とじ お浸し(コマツ) 鯛みそ 牛乳	御飯 ミソ汁(ナス・ミョウガ) 銀鮭塩焼 浸し(白菜) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(ワカメ・フ) ペーコンエッグ チゲン菜添え 減塩しょうゆ ブロッコリー和え 海苔かつフリカ 牛乳
昼食	カレーうどん ヤミ(長葱) 華風和え 野菜ジュース	御飯 銀鮭塩焼 おたふく豆 牛蒡サラダ(インゲン・ニンジン) おか和え(ホレンソウ)	御飯 豚肉みそ漬け焼 チゲン菜添え 里芋・人参・含煮 辛子和え(ナス)	御飯 鶏モチーフ焼 ミックスベジタブル添え 南瓜煮付 生姜和え(チゲンサイ)	御飯 シルバ-味噌焼 がり漬 じゃが芋甘辛煮 ゆず胡椒和え(ハウサイ)	御飯 ビーフステーキ ドミグラスソース グラッセ 盛合せサラダ(レタス・キュウリ) しば漬	御飯 鯖の生姜煮 付合わせ(針生姜) 胡麻酢和え ウラカ和え	きつねそば ヤミ(長葱) 青味添え ホクシウマイ さつま芋香り煮	ゆかりごはん ムルサ南部焼 おたふく豆 茄子かか煮 磯和え(マツ)
夕食	御飯 鶏モ肉ソース焼 インゲン・シメジ添え 生揚・玉葱・人参煮 ゆかり和え(大根) バナナ	御飯 八宝菜 奴豆腐 減塩しょうゆ 野沢菜漬 リンゴ	御飯 鯖塩焼 おろし 減塩しょうゆ 冬瓜そぼろ煮 胡麻和え(インゲン) オレンジ	御飯 ぶりの照焼 しし唐添え 拌三絲(ハルサメ・マツ) ウリ和え(ハウサイ) パインアップル	御飯 豚肉立田揚 茹キャベツ マヨネーズ もずく(キュウリ) 磯浸し(マツ) 豊水	御飯 赤魚煮魚 いんげん添え ひじき・油揚炒煮 胡麻和え(白菜・ニンジン) デラウエア	御飯 豚ロースゴマ香味焼 ブロッコリー添え ウサントレッシング 里芋そぼろ煮 野沢菜漬 オレンジ	御飯 千草焼 きぬさや添え マヨネーズ しその実漬 バナナ	御飯 鶏モ生姜焼 野菜添え マヨネーズ 大根油揚インゲン炒煮 ゆず胡椒和え(ハウサイ) リンゴ
成分	エネルギー 1834 kcal たんぱく質 71.4 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1816 kcal たんぱく質 71.0 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1855 kcal たんぱく質 66.7 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1850 kcal たんぱく質 72.1 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1828 kcal たんぱく質 68.2 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1861 kcal たんぱく質 67.1 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1896 kcal たんぱく質 71.8 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1895 kcal たんぱく質 66.3 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1767 kcal たんぱく質 67.5 g 食塩 9.0 g

	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)
朝食	御飯 なめこ汁(トウ・ナメコ) 納豆 切干・ツイ竹炒り煮 野菜フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ワカメ・フ) 生揚含煮 お浸し(ホレンソウ・ニンジン) 鯛みそ 牛乳	御飯 ミソ汁(玉葱・マツ) 高野豆腐・人参煮 ピーナツ和え(カリフラワー) ツフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(シメジ・長葱) ツオムレツ ブロッコリー添え 減塩しょうゆ 生姜和え(白菜) 減塩のり佃煮 牛乳	御飯 なめこ汁(トウ・ネギ) 山菜入巾着袋 梅あえ(カブ) 野菜フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(カブ・油揚) 銀鮭塩焼 胡麻和え(キャベツ・ニラ) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳
昼食	バターロール マーメイド&マーガリン スクランブルエッグ(ニラ・ベーコン) きぬさや添え ケチャップ パン・キンサラダ 野菜スープ	御飯 シルバー照焼 ブロッコリー添え 和風トレッシング 拌三絲(ハルサメ・マツ) 梅あえ(だいこん)	カレーライス 福神漬楽京漬 フルチサラダ(アスパラ) バナナ	御飯 牛肉細切炒め 炒り豆腐 しその実漬	わかめごはん マジキつけ焼 うぐいす煮豆 中華風サラダ 辛子和え(ナス)	きしめん ヤミ(長葱) 青味添え 七味 天ぷら(キヌ・サツマイモ) 華風和え ヤクルト
夕食	御飯 豚香味焼 カリフラワー添え 減塩しょうゆ 炊き合せ(カブ・ニンジン) ウラカ和え 巨峰	御飯 牛丼風 和風サラダ(茹キャベツ) わさび和え(白菜・ミツバ) オレンジ	御飯 鯖味噌風味焼 しし唐添え 切昆布信田煮 浸し(キャベツ・ニンジン)	御飯 銀鮭野菜あんかけ 大根煮付 ごま和え(マツ) リンゴ	御飯 豚肩ロース生姜焼 マヨネーズフリカ添え ホトそぼろ煮 ウラ和風和え 豊水	御飯 鶏モ肉ソース焼 チゲン菜添え マヨネーズ ひじき炒り煮 わさび和え(ハウサイ) みかん
成分	エネルギー 1827 kcal たんぱく質 67.9 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1825 kcal たんぱく質 67.8 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1848 kcal たんぱく質 70.2 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1838 kcal たんぱく質 76.1 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1831 kcal たんぱく質 68.7 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1836 kcal たんぱく質 68.8 g 食塩 7.9 g

防災の日

皆さんこんにちは。9月1日は「防災の日」です。皆さんのご家庭には非常用持出袋はありますか？災害時でのしもの備えはまず個人単位で準備が必要です。市販の物でもお手持ちのリュックサックでもかまいません。お持ちでない方はまず準備をしましょう。お持ちの方は使用期限や賞味期限の確認をしましょう。食料・水・簡易トイレなど最低3日分は用意しておきましょう。備えあれば憂いなし。

災害はいつ起こるかわかりません。今一度ご確認を！
当院では9月1日昼食に非常食用野菜ジュースを提供しております。是非ご賞味ください。

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>