

	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)
朝食	御飯 ミソ汁(ワカメ・玉葱) 茹か-クウインナー ミックスベジタブルソテー添え ごま和え(チンゲンサイ) 竹フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(トウモロコシ) 卵とじ煮 磯浸し(キャベツ・ワカメ) 減塩のり佃煮 牛乳	御飯 ミソ汁(玉葱・モヤシ) 生揚げ煮 浸し(ナバナ) ふりかけ瀬戸風味 牛乳	御飯 なめこ汁(トウモロコシ) 竹輪の甘辛煮 生姜和え(インゲン) 海苔かつおフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(カブ・ホトト) 野菜炒め 梅あえ(カリフラワー) 減塩のり佃煮 牛乳	御飯 ミソ汁(シメジ・玉葱) 高野豆腐・人参煮 ピーナッツ和え(ブロッコリー) 鯛みそ 牛乳	御飯 ミソ汁(小松菜・玉葱) ツナオムレツ ミックスベジタブルソテー添え 減塩しょうゆ 茄子浸し 野菜フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(トウモロコシ) 五目巾着袋 わさび和え(モヤシ) 金山寺味噌 牛乳	御飯 ミソ汁(モヤシ・ニラ) 卵ロール 生姜和え(チンゲンサイ) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳
昼食	御飯 豚ヒレソテー 茹かミックス野菜添え マヨネーズ 黄金煮(サツマイモ) 生姜和え(インゲン)	御飯 ハンバーグ ドミグラスソース ブロッコリー添え ホトトサタ(紫玉葱) わさび和え(モヤシ)	バターロール リンゴ&マーガリン スクランブルエッグ(ペーコン) アスパラハタソテー添え サラダ(レタス・キュウリ・トマト) 野菜スープ	御飯 牛肉コロケ 春巻揚 茹かキャベツ添え 減塩ソース 酢の物(モスク・キュウリ) しば漬	御飯 銀鮭照焼 おろし 減塩しょうゆ 拌三絲(ハルサメ・モヤシ) 白菜漬	御飯 鶏モ唐揚 レモン 茹かミックス野菜添え 減塩ソース 柚子香酢の物(カブ) 胡麻和え(インゲン)	カレーうどん ヤミ(長葱) 蒲鉾 コールスローサラダ(キャベツ) ソール(ストロベリー味)	御飯 鯖の生姜煮 チンゲン菜添え 華風サラダ(レタス・キュウリ) オクラ和風和え	御飯 ぶり塩焼 きぬさや添え 大根金平風煮 磯浸し(コマツナ・シメジ)
夕食	御飯 おでん 中華風サラダ オクラ和え リンゴ	御飯 いなだつけ焼 はじかみ生姜 しぎ茄子(シメジ・ピーマン) ピーナッツ和え(コマツナ) オレンジ	御飯 豚ロース生姜焼 オムソテー添え 里芋・人参・含煮 胡麻和え(白菜・ナス) ハイツッフル	御飯 鯖山椒焼 しし唐ソテー添え 炒り豆腐 おか和え(ホレンソウ) バナナ	御飯 豚ロース柚香焼き コンホーソテー添え ふかし芋 辛子和え(ナバナ) リンゴ	御飯 シロハ-生姜焼 アスパラソテー添え 南瓜煮付 オクラ和え ハイツッフル	御飯 かじきステーキ風 サントウ添え 生揚げ大根人参煮 ゆかり和え(カブ) バナナ	御飯 豚肉みそ漬焼 茹かし唐添え ひじき・白滝炒煮 ピーナッツ和え(ホレンソウ) オレンジ	御飯 ロースチキン ブロッコリー添え サウザントレッシング コンホータージュ 盛合せサラダ(レタス・トマト) クリスマスケーキ
成分	エネルギー 1832 kcal たんぱく質 63.4 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1856 kcal たんぱく質 70.2 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1846 kcal たんぱく質 70.2 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1910 kcal たんぱく質 66.4 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1853 kcal たんぱく質 65.4 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1843 kcal たんぱく質 76.0 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1819 kcal たんぱく質 74.0 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1880 kcal たんぱく質 70.4 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1999 kcal たんぱく質 75.3 g 食塩 8.4 g
	25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	 <p>皆さんこんにちは。今回はクリスマスについてです。クリスマスといえばケーキのイメージがありますが、種類は国によって様々です。イギリスではクリスマスプディング、ドイツではシュトーレンというドライフルーツがたくさん入ったケーキを食べます。皆さんも気になる国がありましたら調べてみるのはいかがでしょうか？ 当院では24日にロースチキンとケーキを提供します。是非ご賞味ください。今年も残すところ15日となりました。皆さんにとってどんな一年だったでしょうか。大晦日には年越しソバも提供いたしますのでお楽しみください。良いお年を！</p> <p>栄養管理室</p>	
朝食	御飯 ミソ汁(里芋・玉葱) カンモ含煮 ユカリ和え(キャベツ) 竹フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(大根・キャベツ) 目玉焼き チンゲンサイソテー添え ゆず胡椒和え(ハクサイ) タコフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ホトト・キャベツ) 銀鮭塩焼 浸し(コマツナ・シメジ) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(カブ・長葱) プレーンオムレツ ミックスベジタブルソテー添え 柚子香和え(ハクサイ) 野菜フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(シメジ・人参) さんま生姜煮 切干炒め煮 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(小松菜・フ) 卵とじ煮 わさび和え(モヤシ) 野菜フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ワカメ・キャベツ) カンモ含煮 白菜柚子香和え 鯛みそ 牛乳		
昼食	御飯 ホ-クチャップ ミックスベジタブルソテー添え 和風フレンチ(カニ・ハクサイ) お浸し(ホレンソウ・ニンジン)	御飯 マジキつけ焼 いんげんソテー添え 里芋そぼろ煮 梅あえ(カリフラワー)	御飯 親子煮 中華風サラダ ピーナッツ和え(キャベツ)	ゆかりごはん 揚鱈おしかけ キャベツ添え サウザントレッシング 筑前煮(鶏・牛蒡・レンコン) 辛子和え(ナバナ)	御飯 赤魚南部焼 うぐいす煮豆 白和え(春菊・シラタ) おか和え(白菜)	御飯 あじの塩焼 しし唐ソテー添え マカロニサラダ(キュウリ) 胡麻和え(ナス)	御飯 ビーフソテー カテルソース カリフラワー添え 拌三絲(ハルサメ・キュウリ) 辛子和え(チンゲンサイ)		
夕食	御飯 メルルサムニエル アスパラソテー添え ホトトサタ(キュウリ・コーン) わさび和え(インゲン) いちご	御飯 牛丼風 中華サラダ(キュウリ・レタス) 和風和え(モヤシ) バナナ	御飯 カニシウマイ コンホーソテー添え 減塩しょうゆ 生揚げ・玉葱・人参煮 磯和え(ブロッコリー) みかん	御飯 豚ヒレカレー焼 アスパラ添え マヨネーズ フレンチサラダ(ハルサメ・キュウリ) ドレッシング和え(カリフラワー) ハイツッフル	御飯 松風焼 野菜ソテー添え 里芋・玉葱・人参煮 生姜和え(インゲン) バナナ	御飯 豚モ野菜中華炒め 南瓜煮付 野沢菜漬 リンゴ	年越そば ヤミ(長葱) ハク七味 茹か(コマツナ) 天ぷら(エビ・キャベツ・サツマイモ) なめこ和え ハイツッフル		
成分	エネルギー 1807 kcal たんぱく質 65.6 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1850 kcal たんぱく質 67.9 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1838 kcal たんぱく質 72.1 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1879 kcal たんぱく質 73.4 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1844 kcal たんぱく質 79.4 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1798 kcal たんぱく質 69.8 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1858 kcal たんぱく質 72.4 g 食塩 8.9 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>