

	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)
朝食	御飯 ミソ汁(白菜・油揚げ) 竹輪の甘辛煮 わさび和え(チンゲンサイ) 海苔たまりか 牛乳	御飯 ミソ汁(玉葱・モヤシ) ハコニエツ 減塩しょうゆ ドレッシング和え(カリフラワー) ツツリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ホト・ワカメ・ネギ) カンセ含煮 ピナツ和え(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(コマツナ) こんぶ抹茶りか 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) ハコニエツ いんげん添え マヨネーズ 生姜和え(コマツナ・シメジ) たらこりか 牛乳	御飯 ミソ汁(ナス・ミョウガ) 高野豆腐野菜含煮 浸し(白菜) 海苔たまりか 牛乳	御飯 ミソ汁(ホト・キヌサヤ) プレーンオムレツ チンゲン菜添え 減塩しょうゆ ブロッコリー和え 海苔かつおりか 牛乳	御飯 なめこ汁(ネギ) 納豆 切干・シイタケ炒り煮 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳
昼食	御飯 銀鮭照焼 きぬさや添え 牛蒡サラダ(インゲン・ニンジン) おか和え(ホレンソウ) ミネラルウォーター	御飯 豚肉みそ漬焼 チンゲンサイ添え 里芋・人参・含煮 辛子和え(ナス)	御飯 鶏モチーヌ焼 ミックスベジタブルソテー 南瓜煮付 生姜和え(チンゲンサイ)	御飯 豚肉立田揚 茹きゃべつ フレンチリミート・レッシング もずく(キュウリ) 磯浸し(ホレンソウ・モヤシ)	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・トマト) しば漬	御飯 マルサ生姜焼 おたふく豆 酢物(胡瓜・モヤシ・ワカメ) ウラカ和え	きつねそば ヤクミ(長葱) ハク七味 青味添え ポークシューマイ おろし和え(ナメコ) ジョア(ストロベリー)	ゆかりごはん 鯖の味噌煮 付合わせ(針生姜) 茄子そぼろ煮 磯和え(モヤシ)	バターロール マーレード&マーガリン スクランブルエッグ(ニラ・ハコニエツ) ミックスベジタブルソテー ケチャップ パン・キンサラダ 野菜ジュース
夕食	御飯 八宝菜 奴豆腐(ネギ・ハカツオ) 減塩しょうゆ 野沢菜漬 オレンジ	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) 幸水	御飯 ぶりの照焼 しし唐ソテー 拌三絲(ハルサメ・モヤシ) ユリ和え(ハクサイ) ハイツアップル	御飯 シルバ・味噌焼 がり漬 じゃが芋甘辛煮 ゆず胡椒和え(ハクサイ) 豊水	御飯 赤魚煮魚 オクラ添え ひじき・油揚げ炒煮 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 ウサギ・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 マカロサラダ しその実漬 バナナ	御飯 鶏モチ生姜焼 野菜ソテー添え 大根油揚げインゲン炒煮 浸し(コマツナ・エノキ) リンゴ	御飯 豚モチ香味焼 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
成分	エネルギー 1881 kcal たんぱく質 73.5 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1857 kcal たんぱく質 66.6 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1875 kcal たんぱく質 72.2 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1838 kcal たんぱく質 75.5 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1883 kcal たんぱく質 69.8 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1877 kcal たんぱく質 71.2 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1874 kcal たんぱく質 69.4 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1849 kcal たんぱく質 73.4 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1863 kcal たんぱく質 69.5 g 食塩 8.4 g
	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	<div data-bbox="1958 1008 2849 1932" style="border: 2px solid orange; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <h2 style="text-align: center;">防災の日</h2>  <p>皆さんこんにちは。9月1日は「防災の日」です。皆さんのご家庭に非常用持出袋はありますか？災害時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からはじめましょう。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(できれば1週間分)は用意しておきましょう。備えあれば憂いなしです！</p> <p>災害はいつ起こるかわかりません。最新の防災情報や非常時の家族との連絡手段・集合場所なども今一度確認しておきましょう。</p> <p>当院では災害に備え、非常食を9食分準備しています。9月1日昼食には非常食用ミネラルウォーターを提供いたします。</p> <p style="text-align: center;">栄養管理室</p>  </div>		
朝食	御飯 ミソ汁(ワカメ・フ) 生揚げ含煮 お浸し(ホレンソウ・ニンジン) 鯛みそ 牛乳	御飯 ミソ汁(玉葱・ニラ) 温泉卵 温泉水 ピナツ和え(カリフラワー) こんぶ抹茶りか 牛乳	御飯 ミソ汁(ホレンソウ・フ) ツツオムレツ 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) 海苔たまりか 牛乳	御飯 ミソ汁(カブ・油揚げ) 銀鮭塩焼 胡麻和え(キャベツ・ニラ) 野菜りか 牛乳	御飯 ミソ汁(里芋・長葱) 車麩煮 磯和え(ホレンソウ・シメジ) 海苔かつおりか 牛乳			
昼食	御飯 シルバ・山椒焼 ブロッコリー添え 和風ドレッシング 拌三絲(ハルサメ・モヤシ) 梅あえ(だいこん)	カレーライス 楽京漬 フレンチサラダ(アスパラ) バナナ	御飯 牛肉細切炒め 炒り豆腐 磯和え(インゲン)	わかめごはん マジカレーソテー うぐいす煮豆 中華風サラダ 辛子和え(ナス)	きしめん ヤクミ(長葱) 青味添え ハク七味 天ぷら(キヌ・サツマイモ) 華風和え ヤクルト	御飯 豚ヒレ梅香焼 野菜ソテー添え 南瓜煮付 ドレッシング和え(カリフラワー)			
夕食	御飯 牛丼風 ナムル(コマツナ・ニンジン) わさび和え(白菜・ミツバ) オレンジ	御飯 鯖味噌風味焼 しし唐ソテー 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 磯和え(コマツナ・エノキ) リンゴ	御飯 豚肩ロース生姜焼 ハブリソテー ホトそぼろ煮 ウラ和風和え 豊水	御飯 鶏モチ肉ソース焼 チンゲン菜添え マヨネーズ ひじき炒り煮 わさび和え(ハクサイ) ハイツアップル	御飯 揚鯖かつかけ ホイルしし唐 金平煮(レンコン) 生姜和え(ナス) バナナ			
成分	エネルギー 1880 kcal たんぱく質 69.6 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1872 kcal たんぱく質 70.1 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1858 kcal たんぱく質 77.4 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1862 kcal たんぱく質 70.3 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1858 kcal たんぱく質 68.5 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1876 kcal たんぱく質 70.6 g 食塩 8.0 g			

防災の日



皆さんこんにちは。9月1日は「防災の日」です。皆さんのご家庭に非常用持出袋はありますか？災害時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からはじめましょう。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(できれば1週間分)は用意しておきましょう。備えあれば憂いなしです！

災害はいつ起こるかわかりません。最新の防災情報や非常時の家族との連絡手段・集合場所なども今一度確認しておきましょう。

当院では災害に備え、非常食を9食分準備しています。9月1日昼食には非常食用ミネラルウォーターを提供いたします。

栄養管理室



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。

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>

