

	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
朝食	御飯 ミソ汁(ホト・キヌサ) ペーコンエッグ ブロッコリー添え 磯和え(チンゲンサイ・シメジ) 海苔たまりか 牛乳	御飯 ミソ汁(ワカメ・玉葱) 五目巾着袋 梅あえ(カリフラワー) 竹輪か 牛乳	御飯 ミソ汁(大根・油揚げ) 竹輪の甘辛煮 胡麻和え(ホレンソウ) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(ワカメ・フ) 卵とじ煮(半片) 浸し(チンゲンサイ) こんぶ抹茶りか 牛乳	御飯 ミソ汁(カブ・シメジ) 高野豆腐卵とじ ピーナツ和え(インゲン) 海苔たまりか 牛乳	御飯 ミソ汁(里芋・玉葱) 厚焼卵 生姜和え(白菜) たらこりか 牛乳	御飯 ミソ汁(ナス・ミョウガ) 納豆 切干含煮(シイタケ) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(小松菜・フ) がんこ含煮 磯浸し(モヤシ) 野菜りか 牛乳	御飯 なめこ汁(トウモロコシ・ホト) プレーンオムレツ ブロッコリー添え ケチャップ か和え(ホレンソウ・エノキ) あみ佃煮 牛乳
昼食	五目アツカ焼きそば 酢物(胡瓜・カブ) パインアップル	御飯 鯖山椒焼 オクラ添え ホトそぼろ煮 ピーナツ和え(コマツナ)	御飯 マジキカレー さやえんどう添え 炒り豆腐 わさび和え(ハクサイ)	御飯 酢豚 フレンチサラダ(レタス・セロリ) 磯和え(キャベツ)	うどん ヤミ(長葱) パック七味 青味添え 天ぷら(エビ・キヌ・サツマイモ) ナムル(モヤシ・キュウリ・ワカメ)	バターロール リンゴ&マーガリン シーフードクリームシチュー(鮭) フレンチサラダ(サニーレタス) みかん	チャーハン 蒸カニシューマイ 減塩しょうゆ 華風和え ソール(ストロベリー)	御飯 鶏唐揚げ 茹かキャベツ レモン マヨネーズ 白菜サラダ 浅漬(大根・大葉)	御飯 シルバークリームニール ミックスベジタブル添え ぜんまい炒煮 ピーナツ和え(インゲン)
夕食	御飯 鯖の味噌煮 付合わせ(針生姜) 大根炒め煮 浸し(キャベツ・ホレンソウ)	御飯 鶏唐揚げ肉風 いんげん添え しぎ茄子(シメジ) 生姜和え(キヌサ) バナナ	御飯 豚ロース生姜焼 ブロッコリー添え 拌三絲(ハルサメ・モヤシ) オクラ和え オレンジ	御飯 赤魚南部焼 さつま黄金煮添え 生揚げ野菜煮 辛子和え(ナス) 巨峰	御飯 牛肉細切炒め 南瓜煮付 浸し(コマツナ) リンゴ	御飯 チンニール グラッセ マロニサダ(キュウリ) ごま和え(モヤシ)	御飯 かじきステーキ風 しし唐揚げ ひじき・油揚げ炒煮 オクラ和風和え パインアップル	御飯 赤魚煮魚 さやえんどう添え ホトサダ(キュウリ・コーン) わさび和え(チンゲンサイ) オレンジ	御飯 牛井風 ナムル(モヤシ・キュウリ・カ) トレッシング和え(カリフラワー) リンゴ
成分	エネルギー 1856 kcal たんぱく質 70.1 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1831 kcal たんぱく質 72.1 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1834 kcal たんぱく質 77.6 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1859 kcal たんぱく質 70.3 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1854 kcal たんぱく質 70.7 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1887 kcal たんぱく質 75.3 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1881 kcal たんぱく質 74.2 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1866 kcal たんぱく質 72.4 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1882 kcal たんぱく質 70.5 g 食塩 7.8 g

	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	
朝食	御飯 ミソ汁(小松菜・油揚げ) 銀鮭塩焼 辛子和え(ハクサイ) こんぶ抹茶りか 牛乳	御飯 ミソ汁(玉葱・シメジ) 生揚げ含煮 浸し(モヤシ・コーン) ふりかけ瀬戸風味 牛乳	御飯 ミソ汁(トウモロコシ・ホト) ホーケインナー ミックスベジタブル添え ケチャップ わさび和え(コマツナ) 海苔かつりか 牛乳	御飯 ミソ汁(生揚げ・モヤシ) 車麩卵とじ煮 生姜和え(チンゲンサイ) 竹輪か 牛乳	御飯 ミソ汁(ワカメ・玉葱) 納豆 切干炒り煮(シイタケ) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(大根・長葱) ツオムレツ 人参甘煮 減塩しょうゆ 胡麻和え(キャベツ・コーン) 海苔たまりか 牛乳	御飯 ミソ汁(小松菜・油揚げ) 銀鮭塩焼 辛子和え(ハクサイ) こんぶ抹茶りか 牛乳
昼食	御飯 千草焼 シイタケ含煮 パンプキンサラダ ゆかり和え(カブ) バナナ	五目ちらし寿司 本鯖生姜焼 茶福豆煮 か和え(ナス・インゲン) ジヨア(ストロベリー)	きつねそば ヤミ(長葱) パック七味 青味添え 大学芋 盛合せ(カリフラワー)	ピーナツ和え 和風サラダ(シーチキン) オクラ和え みかん	御飯 豚肉立田揚 ブロッコリー添え フレンチドレッシング 酢物(胡瓜・かぶ) 浸し(ホレンソウ・エノキ)	御飯 鶏唐揚げ チンゲンサイ添え マロニサダ(キュウリ・レタス) 野沢菜漬	御飯 ぶりの照焼 オクラ添え 牛大和煮缶炒め 磯和え(チンゲンサイ・シメジ)
夕食	御飯 ぶりの照焼 オクラ添え 牛大和煮缶炒め 磯和え(チンゲンサイ・シメジ)	御飯 豚肉みそ漬焼 ブロッコリー添え 冬瓜水晶煮 中華風漬乱切キュウリ オレンジ	御飯 松風焼 しし唐揚げ 大根の炒め煮 おか和え(キャベツ) 巨峰	御飯 マジキ味噌焼 きぬさや添え かぶそぼろ煮 辛子和え(ナス)	御飯 シルバー照焼 がり漬 里芋味噌煮 オクラマヨネーズ和え(インゲン) リンゴ	御飯 銀鮭塩焼 きぬさや添え 筑前煮(鶏・牛蒡・レンコン) わさび和え(シメジ・ナス) バナナ	御飯 ぶりの照焼 オクラ添え 牛大和煮缶炒め 磯和え(チンゲンサイ・シメジ)
成分	エネルギー 1877 kcal たんぱく質 72.7 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1871 kcal たんぱく質 76.7 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1896 kcal たんぱく質 70.4 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1846 kcal たんぱく質 70.0 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1862 kcal たんぱく質 71.7 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1861 kcal たんぱく質 68.9 g 食塩 7.6 g	



皆さんこんにちは！すっかり秋の空模様になりましたね。今回は秋の味覚代表、『さつまいも』についてです。

- 食物繊維が豊富
さつまいもにはジャガイモの2～3倍の食物繊維が含まれています。中でも、セルロースと呼ばれる食物繊維が豊富で、腸を刺激し便通を促進してくれる効果が期待できます。
- ビタミンE
さつまいもには抗酸化作用のあるビタミンEも多く含まれています。細胞の酸化による老化や動脈硬化の予防などに役立ちます。

当院では煮物や主菜の添え物など、様々な料理として提供いたします。料理にもご注目いただきつつ、秋の味覚をお楽しみください。

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ください。

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>

