令和03年11月1日～令和03年11月15日　常菜

予 定 献 立 表

村山医療センター

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)
朝　食	御 飯 ﾐｿ汁(ﾅｽ･ﾌ) 鰯かつお味 ﾋﾟｰﾅｯﾂ和え(ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ) ﾀﾗｺﾌﾘｶｹ 牛 乳	御 飯 ﾐｿ汁(里芋･人参) 山菜入巾着袋 辛子和え(ﾅﾉﾊﾅ) 焼のり 減塩しょうゆ 牛 乳	御 飯 ﾐｿ汁(白菜･油揚) 温泉卵 わさび和(ﾅｽ･ｷﾇ) 野菜ﾌﾘｶｹ 牛 乳	御 飯 ﾐｿ汁(ﾎﾟﾃﾄ･玉葱) 生揚含煮 磯浸し(ｺﾏﾂﾅ･ｼﾒｼﾞ) 鯛みそ 牛 乳	御 飯 ﾐｿ汁(ｶﾌﾞ･油揚) 車麩卵とじ煮 ﾋﾟｰﾅｯﾂ和え(ｷｬﾍﾞﾂ) ｻｹﾌﾘｶｹ 牛 乳	御 飯 ﾐｿ汁(ﾅｽ･長葱) 高野豆腐野菜含煮 辛子和え(ﾅﾉﾊﾅ) 海苔たまﾌﾘｶｹ 牛 乳	御 飯 ﾐｿ汁(玉葱･油揚) ﾂﾅｵﾑﾚﾂ 減塩しょうゆ ﾋﾟｰﾅｯﾂ和え(ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ) 減塩のり佃 牛 乳	御 飯 ﾐｿ汁(ﾄｳﾌ･ﾜｶﾒ) 竹輪の甘辛煮 ﾕｶﾘ和え(ｷｬﾍﾞﾂ) ふりかけ瀬戸風味 牛 乳	御 飯 ﾐｿ汁(玉葱･ﾓﾔｼ) がんも野菜煮 お浸し(ｺﾏﾂﾅ) 海苔ｶﾂｵﾌﾘｶｹ 牛 乳
昼　食	しめじ御飯 かじきｽﾃｰｷ風 きぬさや添 金平煮 ゆかり和え(大根)	御 飯 豚肉立田揚 茹キャベツ 減塩しょうゆ ふき含め煮 磯和え(ｺﾏﾂﾅ･ｴﾉｷ)	ｼｰﾌｰﾄﾞｶﾚｰﾗｲｽ 福神漬楽京漬 盛合せｻﾗﾀﾞ ｼﾞｮｱ	とろろそば ﾔｸﾐ(長葱) 厚焼卵 ﾎﾟｰｸｼｭｳﾏｲ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ添 ﾏﾖﾈｰｽﾞ バナナ	御 飯 ﾒﾙﾙｰｻ味噌焼 ｷﾉｺのﾊﾟﾀｰｿｰｽｱﾝｶｹ 拌三絲(ﾊﾙｻﾒ･ﾓﾔｼ) 生姜和え(ｲﾝｹﾞﾝ)	御 飯 牛肉じゃが煮 和風和え(ﾚﾀｽ･ﾄﾏﾄ) 胡麻和え(ｺﾏﾂﾅ)	御 飯 豚ヒレカツ イカフライ 茹キャベツ 減塩ｿｰｽ 豆腐野菜ｱﾝｶｹ ｵｸﾗｶｶ和	御 飯 銀鮭粕漬 きぬさや添 和風ｻﾗﾀﾞ(ﾚﾀｽ･ﾄﾏﾄ) 胡麻ﾐｿ和(ｲﾝｹﾞﾝ) バナナ	きしめん ﾔｸﾐ(長葱) ﾊﾟｯｸ七味 天ぷら(ｷｽ･ｻﾂﾏｲﾓ) 酢物(胡瓜･ﾜｶﾒ) ｿﾌｰﾙ
夕　食	御 飯 豚肩ﾛｰｽ生姜焼 ﾁﾝｹﾞﾝｻｲｿﾃｰ添え ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ(ｷｭｳﾘ･ﾆﾝｼﾞﾝ) ｵｸﾗｶｶ和 柿	御 飯 ｼﾙﾊﾞｰﾑﾆｴﾙ オクラ 添 ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ﾌﾚﾝﾁｻﾗﾀﾞ(ｻﾆｰﾚﾀｽ) しその実漬 リンゴ	御 飯 鶏ﾓﾓ照焼 いんげんｿﾃｰ添 ビーフンｿﾃｰ 梅あえ(ｶﾘﾌﾗﾜｰ) みかん	御 飯 あじの塩焼 しし唐ｿﾃｰ添 切干油揚ｲﾝｹﾞﾝ炒煮 胡麻和え(ﾊｸｻｲ)	御 飯 ﾁｷﾝﾋﾟｶﾀ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ添 ﾏﾖﾈｰｽﾞ 里芋･玉葱･人参煮 ｵｶｶ和え(ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ) オレンジ	御 飯 鰆柚あん焼 おたふく豆 切昆炒め煮 梅あえ(ｷｭｳﾘ) 巨峰	御 飯 赤魚照焼 しし唐ｿﾃｰ添 さつま芋小倉煮 磯浸し(ﾎｳﾚﾝｿｳ･ﾓﾔｼ) 柿	御 飯 酢豚 南瓜煮付 白菜柚子香和え	御 飯 鶏ﾓﾓ肉ｿｰｽ焼 ｶﾘﾌﾗﾜｰ添 ﾉﾝｵｲﾙ焙煎ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 里芋煮付(玉葱･ﾆﾝｼﾞﾝ) 辛子和え(ﾅﾉﾊﾅ) リンゴ
成　分	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1843 kcal たんぱく質 70.6 g 食塩 8.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1886 kcal たんぱく質 74.4 g 食塩 8.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1880 kcal たんぱく質 67.3 g 食塩 8.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1864 kcal たんぱく質 71.6 g 食塩 7.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1840 kcal たんぱく質 72.5 g 食塩 7.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1860 kcal たんぱく質 74.6 g 食塩 8.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1860 kcal たんぱく質 70.1 g 食塩 6.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1887 kcal たんぱく質 71.8 g 食塩 8.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1823 kcal たんぱく質 73.1 g 食塩 8.2 g

	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)
朝　食	御 飯 ﾐｿ汁(小松菜･ﾌ) ﾍﾞｰｺﾝｴｯｸﾞ 減塩しょうゆ 生姜和え(ﾅｽ) こんぶ抹茶ﾌﾘｶｹ 牛 乳	御 飯 ﾐｿ汁(ﾎﾟﾃﾄ･玉葱) 納豆 切干炒め煮 焼のり 減塩しょうゆ 牛 乳	御 飯 ﾐｿ汁(ﾄｳﾌ･ﾈｷﾞ) 温泉卵 おｶｶ和え(ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ) 海苔ｶﾂｵﾌﾘｶｹ 牛 乳	御 飯 ﾐｿ汁(大根･ﾆﾗ) 五目巾着袋 お浸し(ﾓﾔｼ･ﾐﾂﾊﾞ) ﾀﾗｺﾌﾘｶｹ 牛 乳	御 飯 ﾐｿ汁(里芋･長葱) 卵とじ煮(半片) ﾋﾟｰﾅｯﾂ和え(ｺﾏﾂﾅ) ｻｹﾌﾘｶｹ 牛 乳	御 飯 ﾐｿ汁(ﾎｳﾚﾝｿｳ･ｼﾒｼﾞ) 納豆 車麩煮 焼のり 減塩しょうゆ 牛 乳
昼　食	ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ ﾘﾝｺﾞ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ カレー風味ﾑﾆｴﾙ 茹ﾐｯｸｽ野菜(ｷｬﾍﾞﾂ) 減塩ｿｰｽ ﾊﾟﾌﾟﾘｶ･ﾚﾀｽｻﾗﾀﾞ みかん	御 飯 鶏ﾓﾓ唐揚 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ添 ﾉﾝｵｲﾙｻｳｻﾞﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 切昆布信田煮 ｵｸﾗｶｶ和	御 飯 ハヤシ ｻﾗﾀﾞ(ﾚﾀｽ･ｷｭｳﾘ) 福神漬楽京漬 ｱｯﾌﾟﾙｼﾞｭｰｽ	御 飯 鰆チーズ焼 ｱｽﾊﾟﾗ 添 減塩ｿｰｽ ひじき･油揚炒煮 生姜和え(ｲﾝｹﾞﾝ)	御 飯 豚ﾋﾚｶﾚｰ風味焼 いんげんｿﾃｰ添 しぎ茄子(ﾋﾟｰﾏﾝ) 茶福豆煮	御 飯 ぶりの照焼 オクラ 添 南瓜そぼろ煮 わさび和え(ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ)
夕　食	御 飯 豚ﾛｰｽ生姜焼 ﾁﾝｹﾞﾝｻｲｿﾃｰ添え 白和え(ﾎｳﾚﾝ草･ﾆﾝｼﾞﾝ) しば漬け	御 飯 赤魚生姜焼き オクラ 添 ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ(ｷｬﾍﾞﾂ) かぶの青ｼﾞｿ和え ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ	御 飯 鱈味噌焼 ｻﾔｴﾝﾄﾞｳ添え ぜんまい･白滝煮 胡麻和え(ﾎｳﾚﾝ草) 柿	御 飯 麻婆豆腐 酢物(胡瓜･ﾊﾙｻﾒ･ﾜｶﾒ) 辛子和え(ｷｬﾍﾞﾂ･ﾆﾝｼﾞﾝ) オレンジ	御 飯 ｼﾙﾊﾞｰおろし煮 しし唐添 ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝｻﾗﾀﾞ ゆず胡椒和え(ﾊｸｻｲ) 巨峰	御 飯 すき焼風煮 中華風ｻﾗﾀﾞ 野沢菜漬 リンゴ
成　分	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1805 kcal たんぱく質 70.5 g 食塩 8.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1837 kcal たんぱく質 75.2 g 食塩 7.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1888 kcal たんぱく質 64.7 g 食塩 8.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1868 kcal たんぱく質 70.4 g 食塩 8.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1836 kcal たんぱく質 70.7 g 食塩 7.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1859 kcal たんぱく質 71.6 g 食塩 8.3 g

風邪は予防が大切②
～バランスの良い食事について～

皆さんこんにちは！
前回、風邪予防のポイントを4つお伝えしましたが、
今回はその中の1つ「バランスの良い食事」についてです。
バランスの良い食事とは、主食・主菜・副菜のそろった、
「栄養バランスの良い食事」のことです。
今回は主食・主菜についてまとめましたのでご覧ください。

主食：炭水化物（ごはん・パン・麺類）
体のｴﾈﾙｷﾞｰになる。不足すると体温の低下を招き、
免疫細胞の活動性が落ちる。

主菜：たんぱく質（肉類・魚介類・卵・大豆製品等）
筋肉や血、免疫物質を作る。不足すると筋肉量・活動量が
低下する。免疫物質をつくるのに必要不可欠！

しっかり食べて免疫力を高めましょう！
次回：「副菜(ビタミン・ミネラル・食物繊維等)・免疫力up食材」

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