

	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)
朝食	御飯 祝い汁(福もち) 日の出蒲鉾 数の子 一口昆布巻 浸し(納豆) みかん ロングライフ牛乳	御飯 ミソ汁(白菜・油揚げ) いくら 厚焼卵 おたふく豆 辛子和え(ナハ) ロングライフ牛乳	御飯 ミソ汁(柿・レンソウ・人参・フ) 山菜入巾着袋 磯和え(ハクサイ) 酢ぼす 栗きんとん こんぶ抹茶わか ロングライフ牛乳	御飯 ミソ汁(大根・生揚げ) 車麩おとし煮 生姜和え(コマツ・ニンジン) たらこわか 牛乳	御飯 ミソ汁(モヤシ・ニラ) 銀鯉塩焼 磯か浸し(ハクサイ・エノキ) 海苔かつわか 牛乳	御飯 なめこ汁(サ) 目玉焼き 減塩しょうゆ 浸し(菜の花) わか 牛乳	御飯 ミソ汁(トウモロコシ・サヤ) スパイン風ベイクドエッグ ケチャップわか 生姜和え(コマツ・ニンジン) たらこわか 牛乳	御飯 ミソ汁(ナス・ニラ) 生揚げ野菜煮 ゆかり和え(カ) 減塩のり佃 牛乳	御飯 ミソ汁(ホトトカシ) 竹輪の甘辛煮 浸し(コマツ・エノキ) 海苔たまわか 牛乳
昼食	炊きおこわ 新巻鮭 おろし 減塩しょうゆ おせち盛合せ 吹き寄せ煮(サトイモ) サトイモ添え 梅あえ(カブ・キュウリ)	御飯 サバの刺身 野菜ソテー添え 五目金平煮(サツマ) しその実漬 祝い華	御飯 サーモンフライ えびフライ ブロッコリー・レモン添え タルタルソース 線切サラダ(ダイコン・キュウリ) 浸し(インゲン)	御飯 シーフードカレー 福神漬 和風サラダ(レタス・トマト) みかん	五目炊き込ごはん 揚げ鶏 いんげんソテー添え パン・キャベツ 辛子和え(キャベツ)	肉けんちんうどん ゆみ(長葱) わか七味 卵豆腐 レタスサラダ アップルジュース	御飯 ハヤシ サラダ(レタス・キュウリ) おろし和 しょうゆ	御飯 鮭ムニエル ミックスベジタブルソテー タルタルソース パン・レタスサラダ 辛子和え(ナハ)	御飯 豚ヒレカレー風味焼 アスパラソテー 南瓜煮付 生姜和え(白菜)
夕食	御飯 すき焼風煮 ホトトカシ(キュウリ) おろし和 アールスメロン	御飯 金目鯛煮魚 付合わせ(針生姜) 紅白なます(ユズ) 胡麻和え(コマツ) 伊予柑	御飯 ホウキソテー ミックスベジタブルソテー コールスローサラダ(キャベツ) しば漬け リンゴ	御飯 いなだ山椒焼 きぬさや添え ひじき・油揚げ炒煮 おろし和	御飯 牛肉細切炒め 大根人参干海老煮 野沢菜漬 バナナ	御飯 鯖の味噌煮 付合わせ(針生姜) 筑前煮(鶏・牛蒡・レンコン) しその実漬 オレンジ	御飯 本鰯生姜焼 サトイモ添え ぜんまい・白滝煮 磯和え(ブロッコリー) みかん	御飯 鶏モツ焼肉風 野菜ソテー(キャベツ) ホトトカシ炒煮 しその実漬 リンゴ	御飯 鯖塩焼 おろし・減塩しょうゆ 高野豆腐野菜含煮 おろし和 バナナ
成分	エネルギー 1915 kcal たんぱく質 80.6 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1886 kcal たんぱく質 79.4 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1979 kcal たんぱく質 68.4 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1842 kcal たんぱく質 70.2 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1862 kcal たんぱく質 70.1 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1844 kcal たんぱく質 70.4 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1860 kcal たんぱく質 71.4 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1832 kcal たんぱく質 72.6 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1860 kcal たんぱく質 70.7 g 食塩 7.6 g
	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	<div style="text-align: center;">  <h2 style="color: green;">謹賀新年</h2> <p>あけましておめでとうございます。</p> <p>本年も、栄養管理室は患者さんの治療の一翼を担う部署として、安心安全で美味しい食事と手術前後・リハビリ中の栄養状態・退院後の食事サポート等を行っていきたく思います。どうぞ、よろしく願ひ致します。</p> <p>さて、今年は寅年の中でも60年に1度の「壬寅(みずのえとら)」です。たおやかに流れる水や生まれるを表す「壬(みずのえ)」と決断や成長の意味をもつ「寅」。壬寅は、「新しく生まれたものが成長する」という縁起の良さを表しています。(諸説あります)</p> <p>皆様にとって素敵な1年になりますように！</p> <p style="text-align: right;">栄養管理室</p> </div>		
朝食	御飯 ミソ汁(シメジ・人参) ツナカツ ゆず胡椒和え(ナハ) こんぶ抹茶わか 牛乳	御飯 ミソ汁(大根・ニラ) 卵とじ(たまご・ニンジン) わか和え(ハクサイ) 海苔かつわか 牛乳	御飯 ミソ汁(シメジ・長葱) 山菜入巾着袋 ピーナツ和え(コマツ) 野菜わか 牛乳	御飯 ミソ汁(わか・フ) 納豆 かぶ・コン炒煮 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(大根・里芋) 銀鯉塩焼 辛子和え(コマツ) ふりかけ瀬戸風味 牛乳	御飯 ミソ汁(白菜・油揚げ) 鯛かつお味 胡麻和え(インゲン) 海苔たまわか 牛乳			
昼食	御飯 鶏モツ肉ソース焼 茹ミックス野菜 イタリンドレッシング 鮭サラダ(レタス・キュウリ) 梅あえ(カリフラワー)	御飯 白身魚酒蒸野菜ソテー ナムル(コマツ・エノキ・ニンジン) ドレッシング和え(ブロッコリー) おしる粉	五目ラーメン 青味添え ゆみ(長葱) マカロニサラダ(キュウリ) わか(ハクサイ)	バターロール リンゴ&マカロン 鶏モツ肉焼 ブロッコリー添え パン・キャベツ 和風和え(モヤシ・キャベツ)	御飯 ロースとんかつ 茹ミックス野菜(キャベツ) 減塩ソース 絞豆腐くず煮 おろし和	御飯 ビーフカレー 楽京甘酢漬 盛合せサラダ(レタス) パン・リンゴ			
夕食	御飯 かじきステーキ風 いんげんソテー添え 大学芋 磯和え(モヤシ・キャベツ) オレンジ	御飯 豚おろし煮かけ 酢の物(キュウリ・モヤシ) かぶの青ソテー和え リンゴ	御飯 松風焼 茹し唐添え ピーマンソテー 生姜和え(キャベツ) バナナ	御飯 おでん キャベツ干エビソテー 胡麻和え(インゲン) みかん	御飯 シロ・生姜焼 しし唐ソテー 切干・ひじき炒り煮 しば漬け リンゴ	御飯 鯖油味噌焼 パン・オニオンソテー添え 牛大和煮缶炒め 梅あえ(だいこん)			
成分	エネルギー 1880 kcal たんぱく質 76.3 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1850 kcal たんぱく質 75.1 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1856 kcal たんぱく質 71.1 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1846 kcal たんぱく質 71.4 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1837 kcal たんぱく質 69.9 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1905 kcal たんぱく質 70.9 g 食塩 8.4 g			

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>

