

令和04年10月16日～令和04年10月31日 常菜

予定献立表

村山医療センター

	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)		
朝食	御飯 ミソ汁(ナス・玉葱) 山菜入巾着煮 浸し(ホレン草) 野菜フリカ 牛乳	御飯 なめこ汁(トウモロコシ) 温泉卵 ピーナッツ和え(ハウサイ) あみ佃煮 牛乳	御飯 ミソ汁(ワカメ・玉葱) 鯖塩焼 わさび和え(ナス) うめしそフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ホトトギス・油揚げ) 竹輪の甘辛煮 磯浸し(コマツナ) 海苔たまフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(大根・ネギ) ブレンオムレツ 減塩しょうゆ ゆず胡椒和え(ハウサイ) たらこフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(シメジ・人参) 納豆 切干炒め煮 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(ナス・長葱) 卵ロール かつおパック 辛子和え(インゲン) ふりかけ瀬戸風味 牛乳	御飯 ミソ汁(ホトトギス・ワカメ) 五目巾着煮 磯浸し(モヤシ) こんぶ抹茶フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(大根・絹揚げ) 鯛かつお味 きぬさや添え 煮浸(コマツナ) 海苔たまフリカ 牛乳		
昼食	御飯 揚鰯おろしかけ 肉じゃが煮 オクラ和風和え	御飯 ハヤシ 和風サラダ(レタス・トマト) ゆかり和え フルーツ缶詰	焼そば カニシューマイ 減塩しょうゆ 拌三絲	エビピラフ レタスサラダ ホレン草コンソメ煮 ソフール	御飯 ぶり塩焼 しし唐添え 炒り豆腐 生姜和え(チンゲンサイ)	御飯 スパゲティミートソース シーフードサラダ(レタス) ドレッシング和え(ブロッコリー) みかん缶	御飯 鯖山椒焼 大学芋添え がんと野菜煮 浸し(コマツナ)	栗ごはん マジキ生姜焼 がり漬添え 卵の花炒り タルトソース 酢物(胡瓜) 生姜和え(チンゲンサイ)	御飯 あじフライ えびフライ ブロッコリー添え タルトソース 酢物(胡瓜) 生姜和え(チンゲンサイ)		
夕食	御飯 ホークリター カリフラワー添え ノオイルサザンドレッシング ナムル(キュウリ) 梅あえ(かぶ) リンゴ	御飯 赤魚照焼 しし唐添え 卵の花炒り 磯浸し(コマツナ)	御飯 マジキカレーソース ミックスベジタブルソース添え ふろふき大根 オクラ和え 柿	御飯 牛肉細切炒め 金平煮 辛子和え(キャベツ) オレンジ	御飯 鶏モモチーズ焼 グロッセ添え 和風サラダ(モヤシ・キュウリ) 梅あえ(カリフラワー) バナナ	御飯 鯖袖庵焼 オクラ添え 肉じゃが甘辛煮 胡麻和え(ホレン草)	御飯 鶏モモマタリソースか チンゲンサイ添え 和風サラダ(キャベツ) ゆかり和え(かぶ) リンゴ	御飯 豚ヒレパプリカ風味焼 ミックスベジタブルソース添え シルバースラダ オクラ和え	御飯 麻婆豆腐 華風和え 辛子和え(ナバナ) パインアップル		
成分	エネルギー 1855 kcal たんぱく質 71.9 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1832 kcal たんぱく質 71.7 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1857 kcal たんぱく質 69.1 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1864 kcal たんぱく質 68.2 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1843 kcal たんぱく質 73.3 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1859 kcal たんぱく質 69.5 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1859 kcal たんぱく質 71.3 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1877 kcal たんぱく質 73.2 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1876 kcal たんぱく質 71.6 g 食塩 8.5 g		
	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)	31日(月)	<div data-bbox="2126 937 2683 1767" style="border: 2px solid orange; padding: 10px;"> <h3 style="text-align: center; color: orange;">免疫力UP!丈夫な身体をつくろう!</h3> <p>みなさんこんにちは。気温が落ち着き、過ごしやすくなりましたね。しかし秋は日中の寒暖差が大きく、風邪をひきやすい季節です。今回は、免疫力を向上させる食材についてお話しします。</p> <div style="background-color: #fff9c4; padding: 5px; border: 1px solid orange; margin-bottom: 5px;"> <p style="text-align: center;">柿</p> <p>免疫力を高め、皮膚や血管を健康に保つビタミンCが含まれる。また、整腸作用のあるペクチン(食物繊維)が含まれる。</p> </div> <div style="background-color: #fff9c4; padding: 5px; border: 1px solid orange; margin-bottom: 5px;"> <p style="text-align: center;">かぼちゃ</p> <p>免疫力を高めるだけでなく、がん予防に効果があるβカロテンや血流改善効果のあるビタミンEが含まれる。</p> </div> <div style="background-color: #e0ffe0; padding: 5px; border: 1px solid green;"> <p style="text-align: center;">ブロッコリー</p> <p>抗酸化作用を持つビタミンA・C・E等も含まれる。血糖値の上昇を抑える食物繊維も豊富。</p> </div> <p style="text-align: center; color: orange;">しっかり食べて、丈夫な身体をつくりましょう! 栄養管理室</p> </div>			
朝食	御飯 なめこ汁 がんめ煮 浸し(ハウサイ) たらこフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ワカメ・玉葱) 目玉焼き 減塩しょうゆ ピーナッツ和え(インゲン) 海苔かつおフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ホレン草・油揚げ) 竹輪の甘辛煮 わさび和(モヤシ・コマツナ) 野菜フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(キャベツ・人参) 卵とじ煮 生姜和え(ナス) こんぶ抹茶フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(かぶ・ネギ) 銀鮭塩焼 インゲン添え ごま和え(チンゲンサイ) ふりかけ瀬戸風味 牛乳	御飯 ミソ汁(トウモロコシ) ベーコンエッグ 辛子和え(キャベツ) 海苔たまフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ナス・麩) さんま蒲焼缶 きぬさや添え ピーナッツ和え(ブロッコリー) たらこフリカ 牛乳				
昼食	カレーうどん やみ(長葱) 盛合せサラダ(レタス・トマト) ジョア	パン缶(ブルーベリー) ソフフランス リンゴ&マーガリン チキンニエル グロッセ添え レタスサラダ 野菜スープ	菜めし いなだ照焼 がり漬添え パンコンサダ ゆず胡椒和え(チンゲンサイ)	御飯 揚鰯おろしかけ しし唐添え 牛蒡サラダ ユカリ和え(ハウサイ)	御飯 鶏モモ香味焼 野菜添え 切干大根煮 磯浸し(コマツナ)	御飯 ビーフステーキ ドミグラスソース ミックスベジタブルソース添え ひじき・油揚げ炒煮 かぶの青シソ和え	しめじ御飯 かじきステーキ風 しし唐添え 金平煮 ゆかり和え(大根)				
夕食	御飯 鮭バター焼 ミックス野菜添え 減塩しょうゆ 白和え(ホレン草) 梅あえ(かぶ) バナナ	御飯 ルルサ南部焼 しし唐添え マカロニサラダ オクラ和風和え 柿	御飯 八宝菜 湯豆腐 減塩しょうゆ もみ漬(キュウリ・かぶ) オレンジ	御飯 ホークチャップ ブロッコリー添え ホトトギス炒煮 しその実漬 リンゴ	御飯 揚たらきソースかけ 和風サラダ(レタス・トマト) 梅あえ(キュウリ) バナナ	御飯 鯖袖あん焼 がり漬添え 大根そぼろ煮 浸し(ホレン草) フルーツ缶詰	御飯 豚肩ロース焼肉 チンゲンサイ添え マカロニサラダ オクラ和え 柿				
成分	エネルギー 1858 kcal たんぱく質 72.5 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1887 kcal たんぱく質 73.4 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1881 kcal たんぱく質 70.8 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1884 kcal たんぱく質 71.3 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1853 kcal たんぱく質 70.3 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1900 kcal たんぱく質 68.4 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1897 kcal たんぱく質 69.5 g 食塩 8.5 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>



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、安心して召し上がりください。