

	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)
朝食	御飯 ミソ汁(豆腐・玉葱) 鰯かつお味 きぬさや添え 胡麻和え(コマツナ) 海苔たまフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(大根・長葱) へーコンエツ 減塩しょうゆ ゆかり和え(カブ) ふりかけ瀬戸風味 牛乳	御飯 ミソ汁(インゲン・麩) 銀鮭塩焼 浸し(チンゲンサイ) 海苔かつおフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(カブ・長葱) 温泉卵 和風和え(モヤシ) たらこフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(トウモロコシ) 茹かすインナー アスパラ添え 茄子浸し 野菜フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(大根・絹揚げ) 生揚げ煮 オクラ和風和え 海苔たまフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(小松菜・モヤシ) 卵ロール ミックスベジタブル添え ケチャップパック ワサビ和え(ハクサイ) 鯛みそ 牛乳	御飯 ミソ汁(シメジ・玉葱) 高野豆腐野菜含煮 ゆかり和(カブ) 野菜フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ワカメ・麩) 卵とじ煮 胡麻和え(ナス) ふりかけ瀬戸風味 牛乳
昼食	御飯 えび・あじフライ 茹ミックス野菜添え 減塩ソース 吹き寄せ煮 白菜漬	御飯 チキンソテー 和風キノコあん ブロッコリー添え 盛合せサラダ(レタス) しその実漬 バナナ	御飯 豚肉立田揚 茹ミックス野菜添え マヨネーズ 和風フレンチ(ハクサイ) わさび和え(ナス)	ビーフカレーライス コールスローサラダ 福神漬 京漬 みかん	御飯 赤魚生姜焼き インゲンソテー添え 金平煮 白菜柚子香和え	胚芽ロールパン ハチミツ&マーガリン 鶏モモト煮 マカロニサラダ ゆかり和え(カブ)	けんちんそば パック七味 ヤミ(長葱) 青味添え カニシユマイ ソフール	御飯 マルメロサムエル カレーソースかけ 筑前煮 ごま和え(チンゲンサイ)	かやく御飯 シルバー照焼 しし唐添え コールスローサラダ 生姜和え(白菜) みかん缶
夕食	御飯 ホーケチャップ ミックスベジタブル添え 拌三絲 生姜和え(インゲン) みかん缶	御飯 かじき照焼 うぐいす煮豆添え かぼちやいとこ煮 ナムル(ホウレンソウ・エノキ)	御飯 おでん 和風サラダ(トマト) ピーナツ和え(コマツナ) パインアップル	御飯 鱈味噌焼 きぬさや添え 里芋人参そぼろ煮 梅あえ(カリフラワー)	御飯 酢豚 レタスサラダ ごま和え(モヤシ) 柿	御飯 鯖照焼 はじかみ生姜添え インゲンきんぴら風煮 辛子和え(菜の花) リンゴ	御飯 鶏モモハーフ焼 ブロッコリー添え マヨネーズ キャベツ干ヒレ添え 磯和え(ナス) バナナ	御飯 豚おろし煮かけ きぬさや添え ポテトサラダ 浸し(モヤシ・ニラ) オレンジ	御飯 鶏モモニール デミグラスソース グラッセ添え 黄金煮(サツマイモ) 梅あえ(大根)
成分	エネルギー 1897 kcal たんぱく質 70.1 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1831 kcal たんぱく質 77.6 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1882 kcal たんぱく質 71.5 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1894 kcal たんぱく質 68.7 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1866 kcal たんぱく質 69.9 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1860 kcal たんぱく質 76.7 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1866 kcal たんぱく質 74.3 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1889 kcal たんぱく質 72.7 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1866 kcal たんぱく質 74.1 g 食塩 7.5 g

	25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	
朝食	御飯 ミソ汁(里芋・玉葱) カンネ含煮 おかか和え(モヤシ) 減塩のり佃 牛乳	牛乳 ミソ汁(トウモロコシ) ブレンオムレツ 減塩しょうゆ 磯和え(ハクサイ) こんぶ抹茶フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(玉葱・油揚げ) 竹輪の甘辛煮 わさび和え(チンゲンサイ) うめしそフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ハクサイ・麩) 納豆 切干炒め煮 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(ホトシメジ) 五目巾着煮 磯浸し(菜の花) 野菜フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(大根・絹揚げ) フランクフルト・ヤサイ炒め わさび和え(ハクサイ) 海苔かつおフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(大根・絹揚げ) フランクフルト・ヤサイ炒め わさび和え(ハクサイ) 海苔かつおフリカ 牛乳
昼食	御飯 わかさぎ南蛮漬 オクラ添え 卵豆腐 浅漬(キュウリ)	御飯 お弁当(おかず) バナナ	御飯 はまち照焼 きぬさや添え 白和え(ホウレン草) 生姜和え(白菜)	御飯 鶏モモ唐揚 ブロッコリー添え レモン ノンオイル青じそ 和風サラダ(キャベツ) オクラおかか和え	うどん ヤミ(長葱) パック七味 青味添え 天ぷら盛合(キヌ・ホウアゲ) 酢の物(キュウリ・ワカメ)	御飯 鮭柚庵焼 インゲンソテー添え パンブキンサラダ ピーナツ和え(コマツナ)	御飯 鶏モモ和風ソテー チンゲン菜添え 減塩しょうゆ ひじき・油揚げ炒煮 梅あえ(キュウリ) リンゴ
夕食	御飯 ビーフソテー 茹アスパラ添え マヨネーズ カリフラワー人参煮 辛子和え(菜の花) リンゴ	御飯 チキンピカタ ミックスベジタブル添え ケチャップパック 盛合せサラダ(レタス) ピーナツ和え(コマツナ)	御飯 豚モモ野菜中華炒め 南瓜煮付 しその実漬 パインアップル	御飯 鱈味噌風味焼 がり漬添え 茄子印元炒め煮 ゆかり和え(大根) フルーツナン缶	御飯 鶏モモ香味焼 野菜ソテー付け合せ ビーフソテー ドレッシング和え(カリフラワー) みかん	御飯 豚モモ和風ソテー チンゲン菜添え 減塩しょうゆ ひじき・油揚げ炒煮 梅あえ(キュウリ) リンゴ	御飯 鶏モモ和風ソテー チンゲン菜添え 減塩しょうゆ ひじき・油揚げ炒煮 梅あえ(キュウリ) リンゴ
成分	エネルギー 1879 kcal たんぱく質 68.6 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1904 kcal たんぱく質 75.2 g 食塩 6.5 g	エネルギー 1871 kcal たんぱく質 72.7 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1855 kcal たんぱく質 76.7 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1834 kcal たんぱく質 73.2 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1860 kcal たんぱく質 70.4 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1860 kcal たんぱく質 70.4 g 食塩 8.0 g

11月24日は「和食の日」！食文化を継承しよう！

みなさんこんにちは。
寒さが厳しくなれない、紅葉が見事な季節となりましたね。
11月24日は、1(い)1(い)24(にほんしょく)との語呂合わせから、「和食の日」と呼ばれています。

「和食」は、自然の恵みを生かす日本の食文化として、ユネスコの無形文化遺産として登録され、世界の注目を集めています。今回は、「和食」の4つの特徴についてお伝えしたいと思います。

- ①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
…素材の味わいを生かす調理技術、調理方法
- ②健康的な食生活を支える栄養バランス
…一汁三菜を基本とするバランスの良い食事
- ③自然の美しさや季節の移ろいの表現
…季節に合った食材や食器の使用
- ④正月などの年中行事との密接な関わり
…食を通して家族や地域の絆を深める

日本ならではの文化を誇りに思いつつ、「和食」を味わってみるのはいかがでしょうか。

栄養管理室

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、安心してお召し上がりください。

