

	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)
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(ホウソウ) 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 金時豆 辛子和え(ナハ) ロングライフ牛乳	御飯 ミソ汁(ホウソウ・人参・麩) 山菜入巾着煮 磯和え(ハウサイ・トミツハ) 酢ばす 栗きんとん こんぶ抹茶フカ ロングライフ牛乳	御飯 ミソ汁(大根・玉葱) 高野豆腐野菜含煮 生姜和え(コマツ・ニンジン) たらこフカ 牛乳	御飯 ミソ汁(トウモロコシ・麩) スパイン風ベイクドエッグ 減塩しょうゆ わかめ和え(カリフラワー) ふりかけ瀬戸風味 牛乳	御飯 なめこ汁 茹かすウインナー ケチャップハック お浸し(ホウソウ) うめしそフカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ナス・麩) 生揚げ野菜煮 ゆかり和え(カブ) 減塩のり佃煮 牛乳	御飯 ミソ汁(ホトトギス・わかめ) 竹輪の甘辛煮 浸し(コマツ・エノキ) 海苔たまフカ 牛乳	御飯 ミソ汁(シメジ・人参) ツナムツ ゆず胡椒和え(ナハ) こんぶ抹茶フカ 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 炊き寄せ煮 きぬさや添え 梅あえ(カブ)	御飯 アジフライ 野菜ソテー添え 五目金平煮(サツマ揚げ) しその実漬 祝い華	御飯 あじフライ えびフライ ブロッコリー・レモン添え 減塩ソース 線切サツマ(ダikon) 浸し(インゲン)	シーフードカレーライス 福神漬楽京漬 和風サツマ(レタス・トマト) アップルジュース	御飯 揚たらきソースかけ 酢物(胡瓜・わかめ) キャベツ和え	御飯 鶏モロ照焼 野菜ソテー添え マカロニサツマ(キュウリ・ハム) 白菜柚子香和え	御飯 鮭ムニエル ミックスベジタブルソテー添え タルタルソース 和風サツマ(レタス・トマト) 辛子和え(ナハ)	御飯 豚ヒレカレー風味焼 アスパラソテー添え 南瓜煮付 生姜和え(白菜)	御飯 鶏モロ肉ソース焼 茹ミックス野菜添え イタリアントレッシング 大学芋 梅あえ(カリフラワー)
夕食	御飯 すき焼風煮 ホトトギス(キュウリ・コーン) わかめ和え 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 胡麻和え(コマツ) 伊予柑	御飯 ポークソテー ミックスベジタブルソテー添え コールスローサツマ(キャベツ) しぼ漬け リンゴ	御飯 鱈山椒焼 きぬさや添え ひじき・油揚げ炒煮 わかめ和え みかん	御飯 豚ロース生姜焼 オニオンソテー添え ぜんまい・白滝煮 磯和え(ブロッコリー) フルーツ缶詰	御飯 さばの味噌煮 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 鶏モロ焼肉風 野菜ソテー添え ふきポテト煮 ピザソース和え(ブロッコリー) パインアップル	御飯 鯖塩焼 おろし 減塩しょうゆ 高野豆腐野菜含煮 わかめ和え	御飯 かじきステーキ風 いんげんソテー添え 拌三絲(ハルガモ・キュウリ) 磯和え(コマツ・インゲン) オレンジ
成分	エネルギー 1967 kcal たんぱく質 82.6 g 食塩 10.4 g	エネルギー 1864 kcal たんぱく質 77.0 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1923 kcal たんぱく質 66.0 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1823 kcal たんぱく質 66.4 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1852 kcal たんぱく質 70.5 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1892 kcal たんぱく質 69.5 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1844 kcal たんぱく質 74.9 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1860 kcal たんぱく質 70.7 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1889 kcal たんぱく質 73.4 g 食塩 7.1 g
	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	<div data-bbox="1478 782 2190 1468" data-label="Complex-Block"> <h2 style="text-align: center;">謹賀新年</h2> <p style="text-align: center;"> 栄養管理室は、治療の一翼を担う部署として、 安心安全で美味しい食事提供だけでなく、 栄養状態の管理や退院後の食事サポート等も行います。 本年もどうぞよろしくお願い致します。 </p> <p style="text-align: center;"> 卯年は、飛び跳ねる様子から 「飛躍」・「向上」を象徴すると言われています。 また、「草木が成長して地面を覆うようになった状態」 を表すことから、新しいことに挑戦するには最適な年 と言われています。2023年は、何か新しいことに チャレンジしてみるのはいかがでしょうか。 </p> <p style="text-align: center;"> 皆様にとって素敵な1年になりますように！ 栄養管理室 </p> </div>		
朝食	御飯 ミソ汁(大根・ナス) 山菜入巾着煮 わさび和え(ハウサイ) 海苔わかめ 牛乳	御飯 ミソ汁(玉葱・油揚げ) 厚焼卵 辛子和え(インゲンサイ) 野菜フカ 牛乳	御飯 ミソ汁(わかめ・麩) 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) 銀鮭塩焼 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) 鯛かつお煮 ブロッコリー添え 減塩しょうゆ 胡麻和え(インゲン) 海苔たまフカ 牛乳	御飯 ミソ汁(わかめ・長葱) 生揚げ含煮 わさび和え(ハウサイ) たらこフカ 牛乳			
昼食	五目ラーメン 青味添 やみ(長葱) 盛合せサツマ(レタス) ショア	御飯 白身魚酒蒸野菜アツカ ナムル(ホウソウ・エノキ) トッピング和え(ブロッコリー) おしる粉	バターロール リンゴ&マカロン 鶏モロチーズ焼 ミックスベジタブルソテー添え パン・キンサツ か和え(モヤシ)	御飯 ロースとんかつ 茹ミックス野菜添え 減塩ソース 絞豆腐くず煮 わかめ和え	ビーフカレーライス 楽京甘酢漬 盛合せサツマ(レタス) 野菜ジュース	御飯 鶏モロ山椒焼 インゲンサイソテー添え マカロニサツマ(キュウリ) かぶの柚子和え			
夕食	御飯 はまち生姜焼き オクラ添え 卵の花炒り かぶの青ソ和え みかん缶	御飯 松風焼 アスパラソテー添え キャベツ干ヒソテー 生姜和え(ナス) リンゴ	御飯 おでん マカロニサツマ(パプリカ) 胡麻和え(インゲン) みかん	御飯 シバ・生姜焼 きぬさや添え 切干イタコ油揚げ炒煮 しば漬け バナナ	御飯 鱈あん焼 がり漬 酢物(わかめ) 梅あえ(だいこん) パインアップル	御飯 ぶりの照焼 オクラ添え 野菜炒め(キャベツ) 磯和え(コマツ・エノキ) 伊予柑			
成分	エネルギー 1841 kcal たんぱく質 71.0 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1863 kcal たんぱく質 74.1 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1888 kcal たんぱく質 69.7 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1881 kcal たんぱく質 71.5 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1870 kcal たんぱく質 72.3 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1873 kcal たんぱく質 75.0 g 食塩 7.8 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](http://www.murayama-hosp)にも献立表が掲載されています。アドレス <http://www.murayama-hosp>。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、安心して召し上がってください。

