

令和05年6月16日～令和05年6月30日 常菜

予定献立表

村山医療センター

	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
朝食	御飯 ミソ汁(大根・絹サ・ワカ) 高野豆腐野菜含煮 生姜和え(ホレン草) こんぶ抹茶ワカ ミルク	御飯 ミソ汁(ナス・玉葱) ツナオムレツ 減塩しょうゆ 梅あえ(かぶ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 ミソ汁(シメジ・長葱) 銀鮭焼魚 オクラ和風和え 海苔たまワカ ミルク	御飯 ミソ汁(ホレンソウ・麩) ブレンオムレツ 減塩しょうゆ ごま和え(モヤシ) 野菜ワカ ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・人参) 生揚げ含煮 ドレッシング和え(インゲン) うめしそワカ ミルク	御飯 ミソ汁(ホト・絹サ) 山菜入巾着煮 ゆず胡椒和え(チンゲンサイ) こんぶ抹茶ワカ ミルク	御飯 ミソ汁(ナス・玉葱) 鯛かつお味 きぬさや添え アスパラ和風和え 海苔たまワカ ミルク	御飯 ミソ汁(トウモロコシ・ワカ) ツナオムレツ 減塩しょうゆ 胡麻和え(インゲン) たらこワカ ミルク	御飯 ミソ汁(大根・油揚げ) 竹輪の甘辛煮 胡麻和え(白菜) こんぶ抹茶ワカ ミルク
昼食	御飯 牛柳川風 シーフードサラダ(レタス・キュウリ) 磯浸し(コマツナ)	御飯 鱈生姜焼 モヤシステーキ 豚バラ大根煮 胡麻ミソ和え(インゲン)	御飯 和牛メンチカツ イカフライ ミックス野菜(キャベツ・ニンジン) 減塩ソース 和風サラダ(レタス・トマト) 浸し(ホレンソウ)	五目ごはん 赤魚南部焼 がり漬 茄子印元含煮 山菜醤油和え(シメジ)	冷し中華 トウモロコシ オクラカカ和え ソール(ストロベリー)	御飯 鶏モモピカタ ブロッコリー添え ケチャップハック 鮭サラダ しば漬け	シーフードカレーライス 福神漬東京漬 コールスローサラダ(キャベツ) バナナ	御飯 酢豚(ハインズキ) 盛合せサラダ(レタス・キュウリ・トマト) オクラカカ和え	御飯 ぶり立揚げ ミックス野菜(キャベツ) レモン 酢の物(モズク・キュウリ) 辛子和え(ホレンソウ)
夕食	御飯 カジキハーフ焼 グラッセ ぜんまい炒煮 辛子和え(チンゲンサイ) バナナ	御飯 鶏モモ肉ソース焼 ミックスサラダ ホトサラダ(ハム・キュウリ) ゆず胡椒和え(ハサイ) アンデスメロン	御飯 ぶりの照焼 きぬさや添え 切干大根煮 ピーナッツ和え(ブロッコリー) オレンジ	御飯 八宝菜 シルバースタ(ハルサメ) 磯浸し(コマツナ) バナナ	御飯 鯖塩焼 きぬさや添え ひじき・白滝炒煮 わさび和え(ハサイ) パイナップル	御飯 シルバークノハータースアンカ 南瓜煮付 なます アンデスメロン	御飯 牛丼風 ナムル(モヤシ・コマツナ) 梅あえ(かぶ)	御飯 カジキ照焼 茶福豆煮 そぼろ茄子炒め煮 生姜和え(チンゲンサイ) オレンジ	御飯 鶏モモチキ焼 グラッセ 里芋・人参含煮 しその実漬 パイナップル
成分	エネルギー 1832 kcal たんぱく質 72.3 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1888 kcal たんぱく質 71.0 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1879 kcal たんぱく質 69.2 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1875 kcal たんぱく質 70.2 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1883 kcal たんぱく質 67.5 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1816 kcal たんぱく質 75.8 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1883 kcal たんぱく質 70.7 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1902 kcal たんぱく質 70.5 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1860 kcal たんぱく質 69.0 g 食塩 7.4 g
	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	<div data-bbox="1824 898 2647 1748" style="border: 2px solid green; padding: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <h2 style="color: green; margin: 0;">食中毒に注意②</h2> </div> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">皆さんこんにちは。 6月も後半に入り雨が降る日が続くようになってきましたね。 今回は食中毒について、家庭で出来る予防のポイントをお伝えしたいと思います。</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 冷蔵庫に食品を入れすぎないようにしましょう 冷蔵庫で保存する際は、冷気が十分に通るよう庫内の七割程度を目安に保存しましょう。 ② 調理器具は清潔に保ちましょう 使い終わった調理器具や、洗ったスポンジにも細菌が付いてしまうため、定期的に消毒しましょう。 ③ 生野菜などの加熱しないものから調理しましょう 包丁やまな板を使用する際は、先に生野菜などに使用し肉や魚はその後に使用しましょう。 肉、魚用と野菜用などで使い分けるとより安全です。 ④ 加熱する食品は中心まで十分に加熱しましょう 食品の加熱不足も食中毒の大きな原因です。特に肉類は中心まで十分に加熱しましょう。 <p style="text-align: center; font-weight: bold; color: red;">食中毒に注意し、安全に過ごしましょう。 栄養管理室</p> </div>		
朝食	御飯 ミソ汁(ナス・玉葱) 高野豆腐卵とじ コマツナ和風和え 鯛みそ ミルク	御飯 ミソ汁(里芋・人参) 納豆 切干炒り煮(シイタケ揚) 焼のり ミルク	御飯 なめこ汁(トウモロコシ・ネギ) さんま生姜煮 きぬさや添え 胡麻和え(インゲン) 野菜ワカ ミルク	御飯 ミソ汁(エノキ・ニンジン) 五目巾着袋 生姜和え(白菜) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 ミソ汁(ホト・ワカ) 高野豆腐野菜含煮 ブロッコリー和え うめしそワカ ミルク	御飯 ミソ汁(大根・長葱) 卵とじ煮(半片) ゆず胡椒和え(ハサイ) 海苔カワワカ ミルク			
昼食	パン缶(ブルーベリー) ハチミツ&マーガリン 鮭ムニエル 粉吹芋添え ケチャップハック 和風サラダ(サニーレタス) ユカリ和え(ハサイ) バナナ	御飯 鶏モモシヤブソース 野菜ソテー(モヤシ・ニンジン・ピーマン) パンコンサタ お浸し(カリフラワー)	きつねそば ヤミ(長葱) 七味ハック 茹菜(コマツナ) じゃが芋甘辛煮 ソール(ストロベリー)	エビピラフ 蒸カニシュマイ 線切サラダ(タコ・キュウリ) アップルジュース	御飯 鯖の生姜煮 付け合わせ(千切生姜) ふき炒り煮(コンニャク) 辛子和え(チンゲンサイ)	御飯 サーモンフライ カニクリームコロッケ アスパラ添え 減塩ソース 茶せんなす 生姜和え(インゲン)			
夕食	御飯 豚肉みそ漬け焼 ブロッコリー添え ビーフステーキ 山菜醤油和え(シメジ)	御飯 赤魚照焼 がり漬 かぶ人参炒り煮 わさび和え(チンゲンサイ) アンデスメロン	御飯 牛肉細切炒め 和風サラダ(レタス・トマト) 磯浸し(菜の花) オレンジ	御飯 豚ヒレ風味焼 オムレツ添え 金平煮(レンコン) 浸し(ホレンソウ) パイナップル	御飯 松風焼 オクラ添え キャベツ干エビステーキ カカ和え(モヤシ) オレンジ	御飯 鶏モモ香味焼 ミックスサラダ ひじき・白滝炒煮 梅あえ(カリフラワー) バナナ			
成分	エネルギー 1871 kcal たんぱく質 74.3 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1839 kcal たんぱく質 76.0 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1858 kcal たんぱく質 76.8 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1913 kcal たんぱく質 73.5 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1828 kcal たんぱく質 72.7 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1857 kcal たんぱく質 71.7 g 食塩 8.0 g			

当院ではお米に“ビタミン強化米”を入れてあります。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>