

	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(白菜・油揚げ) 炒り卵 減塩しょうゆ コマツ和風和え うめしそりか ミルク	御飯 ミソ汁(トウモロコシ・人参) 茹かす野菜(キャベツ) ケチャップパック 胡麻和え(インゲン) 減塩のり佃煮 ミルク	御飯 ミソ汁(大根・人参) 五目巾着袋 生姜和え(白菜) 海苔たまりか ミルク	御飯 ミソ汁(麩・エノキ・ニンジン) フランクフルト・野菜のカレー ごま和え(モヤシ・ニンジン) 海苔かつりか ミルク	御飯 ミソ汁(ホトトギス・玉葱) 生揚げ煮 お浸し(コマツ) たらこりか ミルク	御飯 なめこ汁(人参) 高野豆腐野菜含煮 生姜和え(カリフラワー) 海苔たまりか ミルク	御飯 ミソ汁(ホレンソウ・麩) ツナオムレツ ケチャップパック ゆず胡椒和え(ハウサイ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・長葱) 竹輪の甘辛煮 浸し(チンゲンサイ) こんぶ抹茶りか ミルク	御飯 ミソ汁(小松菜・モヤシ) 納豆 切干炒め煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク
昼食	御飯 豚ヒレ生姜焼 茹かす野菜(キャベツ) 減塩ソース 牛蒡人参コンニャク炒煮 わさび和え(モヤシ)	御飯 鮭ムニエル ミックスベジタブルソテー 和風サラダ(レタス・キュウリ) 辛子和え(チンゲンサイ)	きしめん 青味添え やみ(長葱) パック七味 天ぷら盛合(竹輪・ピーマン) 冬瓜そぼろ煮	御飯 酢豚(ハインズ) 奴豆腐 減塩しょうゆ オクラ和風和え	五目炊き込ごはん 赤魚照焼 茶福豆煮 酢味噌和え(長葱) ドレッシング和え(チンゲンサイ)	御飯 牛肉細切炒め 和風和え(レタス・トマト) 梅あえ(かぶ) バナナ	御飯 鮭ムニエル きぬさや添え コールローサラダ(キャベツ) 磯和え(インゲン)	カレーライス 福神漬楽京漬 酢物(カ) ハイツプル	御飯 アジ梅香焼き 茹かす野菜(キャベツ) マヨネーズ 南瓜煮付 胡麻ミソ和(インゲン)
夕食	御飯 ぶり塩焼 はじかみ生姜 生揚げ大根人参煮 オクラ和え すいか	御飯 牛モ焼肉 ブロッコリーソテー添え ひじき・油揚げ炒煮 ゆず胡椒和え(菜の花) ハイツプル	御飯 鶏モ肉ソース焼 茹かす野菜(キャベツ・ニンジン) マヨネーズ かぶ人参含煮 山菜醤油和え(シメジ) すいか	御飯 カジキ味噌焼 ふき煮添え 大根人参干海老煮 梅あえ(カリフラワー) アンデスメロン	御飯 チキンソテー 野菜ソテー添え ジンジャーマカニ 辛子和え(ブロッコリー) オレンジ	御飯 鯖の味噌焼 キャベツ・ニンジンソテー 豚バラ大根煮 オクラ和え	御飯 豚肉と野菜煮 炒り豆腐 ピーナツ和え(コマツ) アンデスメロン	御飯 鯖塩焼 オクラ添え 金平煮(レコン) 生姜和え(人参)	御飯 ハンバーグ きのこカテルソース 白菜人参ベコン炒煮 浸し(菜の花) デラウエア
成分	エネルギー 1828 kcal たんぱく質 70.7 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1843 kcal たんぱく質 74.6 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1861 kcal たんぱく質 68.2 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1875 kcal たんぱく質 74.1 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1853 kcal たんぱく質 73.6 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1907 kcal たんぱく質 66.4 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1878 kcal たんぱく質 75.0 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1854 kcal たんぱく質 71.4 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1869 kcal たんぱく質 70.1 g 食塩 7.7 g
	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)	31日(月)	<p><b>土用の丑の日</b></p> <p>皆さんこんにちは。 7月30日は土用の丑の日ですね。</p> <p>鰻には目や皮膚の粘膜を健康に保ち免疫力を強くするビタミンAや疲労回復効果のあるビタミンB1・B2が豊富に含まれており夏バテ予防にお役立ちなのはご存じの通りです。特にビタミンAは鰻1尾の約3分の1で1日の必要量を摂取することができます。また、ビタミンB1は糖質の代謝を助ける働きがあります。鰻のみでなく、野菜なども取り入れ、偏りなく食べましょう。</p> <p>7月30日にうざく(鰻を使った酢の物)を提供します。鰻を食べて夏を乗り切りましょう。</p>	
朝食	御飯 ミソ汁(トウモロコシ・人参) ブレンオムレツ ケチャップパック 山菜醤油和え(シメジ) 野菜りか ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・人参) ガシメ含煮 胡麻和え(コマツ) 海苔かつりか ミルク	御飯 ミソ汁(人参・玉葱) 銀鮭塩焼 ピーナツ和え(ハウサイ) 海苔たまりか ミルク	御飯 ミソ汁(麩・長葱) 野菜炒め(キャベツ・ローズマリー) ゆず胡椒和え(コマツ) たらこりか ミルク	御飯 ミソ汁(大根・エノキ) 高野豆腐野菜含煮 辛子和え(人参) うめしそりか ミルク	御飯 ミソ汁(わかめ・玉葱) 卵とじ煮(半片) 生姜和え(インゲン) 減塩のり佃煮 ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・生揚げ) 竹輪の甘辛煮 磯和え(ハウサイ・モミリ) こんぶ抹茶りか ミルク		
昼食	そうめん やみ(長葱) 青味添え 天ぷら盛合(トリ・揚げアゲ) ポテトそぼろ煮	菜めし シルバ味噌焼 大学芋添え シルバサラダ(ハルサメ) 磯和え(ブロッコリー)	ソフトフランス ブルーベリー&マカニ 鶏モ冷菜かけ マカロニケチャップ煮 ドレッシング和え(カリフラワー) ソール(ストロベリー)	御飯 ぶり立田揚げ きぬさや添え レモン 生揚げ野菜煮 オクラ和え	御飯 ハヤシ コールローサラダ(キャベツ) 胡麻和え(ブロッコリー) バナナ	御飯 鯖の味噌煮 付合わせ(針生姜) マカロニサラダ(キュウリ) 和風和え(モヤシ)	御飯 牛モ焼肉 ミックスベジタブルソテー シルバサラダ(ハルサメ) 浸し(チンゲンサイ)		
夕食	御飯 鯖の生姜煮 きぬさや添え 和風サラダ(サニーレタス・トマト) しその実漬 バナナ	御飯 豚ヒレパプリ風味焼 グラッセ もずく(キュウリ) 生姜和え(インゲン) オレンジ	御飯 かじきステーキ風 茹かす野菜 減塩しょうゆ ホトトギス(キュウリ・ニンジン) 辛子和え(ホレンソウ) ハイツプル	御飯 ホークソテー ミックスベジタブルソテー 酢物(胡瓜・かぶ) わさび和え(モヤシ) すいか	御飯 鮭ムニエル チンゲンサイソテー添え 山吹和え(ホレンソウ) ユカリ和え(ハウサイ)	御飯 豚モ野菜中華炒め うざく ピーナツ和え(コマツ) アンデスメロン	御飯 シルバ南部焼 きぬさや添え 牛蒡コンニャク炒り煮 梅あえ(カリフラワー) デラウエア		
成分	エネルギー 1897 kcal たんぱく質 68.3 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1876 kcal たんぱく質 68.4 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1885 kcal たんぱく質 77.3 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1864 kcal たんぱく質 75.0 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1883 kcal たんぱく質 68.1 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1908 kcal たんぱく質 69.8 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1845 kcal たんぱく質 67.1 g 食塩 7.3 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>

栄養管理室