

	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
朝食	御飯 ミソ汁(麩・長葱) ガンモ含煮 ピーナツ和え(ブロッコリー) 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 ミソ汁(大根・里芋) 厚焼卵 お浸し(コマツナ) こんぶ抹茶わかめ ミルク	御飯 ミソ汁(トウモロコシ・キャベツ) 五目巾着袋 辛子和え(ナス) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 ミソ汁(麩・エノキ・ニンジン) ツナオムレツ 減塩しょうゆ 生姜和え(コマツナ・シメジ) たらこわかめ ミルク	御飯 ミソ汁(大根・インゲン) 高野豆腐野菜含煮 浸し(白菜) 海苔たまごわかめ ミルク	御飯 ミソ汁(ホトテ・絹竹) 目玉焼き 減塩しょうゆ ブロッコリー和え 海苔わかめわかめ ミルク	御飯 なめこ汁(キノコ) 納豆 切干・ツイ竹炒り煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 ミソ汁(わかめ・麩) 生揚げ含煮 お浸し(ホレンソウ・ニンジン) 鯛みそ ミルク	御飯 ミソ汁(ナス・里芋) 竹輪の甘辛煮 磯和え(チンゲンサイ・シメジ) 海苔たまごわかめ ミルク
昼食	御飯 豚ロースしゃぶしゃぶ風 オクラ添え 茄子人参玉葱炒煮 辛子和え(チンゲンサイ) ミネラルウォーター(非)	御飯 ホークチャップ 茹ミックス野菜 ミネソス もずく(キュウリ) 磯浸し(ホウレンソウ)	カレーライス 福神漬楽京漬 和風サラダ(レタス・トマト) デラウエア	ゆかりごはん 鮭塩焼 茶福豆煮 酢物(胡瓜・モヤシ・わかめ) オクラわかめ和え	きつねそば やみ(長葱) パック七味 青味添え 筑前煮 シヨア(ストロベリー)	御飯 鯖の味噌煮 付合わせ(針生姜) 茄子人参玉葱炒煮 磯和え(モヤシ)	バターロール マーレード&マーガリン マジキハブ焼 ミックスベジタブルソテー パンフキンサラダ 中華風漬乱切キュウリ	御飯 シルバーストピーチ焼 ブロッコリー添え ノンオイル和風 キャベツ干エビソテー 梅あえ(大根)	御飯 鶏モモ焼肉 オニオンソテー添え 酢物(胡瓜・かぶ) 浸し(コマツナ・ニンジン) パインアップル
夕食	御飯 鱈の南蛮漬 キャベツ干エビソテー ユカリ和え(ハクサイ) パインアップル	御飯 シルバーストピーチ焼 いんげんソテー添え じゃが芋甘辛煮 ゆず胡椒和え(ナバナ) 豊水	御飯 赤魚生姜焼き オクラ添え ひじき・油揚げ炒煮 胡麻和え(白菜・ニンジン)	御飯 豚ロースゴマ香味焼 ブロッコリーソテー添え 里芋そぼろ煮 野沢菜漬 オレンジ	御飯 干草焼 きぬさや添え マカロニサラダ しその実漬 バナナ	御飯 鶏モモ生姜焼 大学芋添え レタスサラダ 浸し(コマツナ) りんご(ツガル)	御飯 豚モモ香味焼 カリフラワー添え 減塩しょうゆ かぶ人参ベコン炒煮 オクラわかめ和え 巨峰	御飯 牛丼風 ナムル(コマツナ・エノキ・ニンジン) わさび和え(ハクサイ) オレンジ	御飯 鯖照焼 オクラ添え 大根炒め煮 ピーナツ和え(ホレンソウ)
成分	エネルギー 1866 kcal たんぱく質 67.6 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1839 kcal たんぱく質 79.3 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1883 kcal たんぱく質 66.7 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1836 kcal たんぱく質 74.8 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1824 kcal たんぱく質 68.4 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1902 kcal たんぱく質 70.7 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1828 kcal たんぱく質 71.7 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1842 kcal たんぱく質 68.1 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1839 kcal たんぱく質 72.1 g 食塩 7.6 g

	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	
朝食	御飯 ミソ汁(絹竹・玉葱) ツナオムレツ 減塩しょうゆ 生姜和え(白菜) 減塩のり佃煮 ミルク	御飯 ミソ汁(トウモロコシ・キノコ) 山菜入巾着煮 梅あえ(かぶ) 海苔たまごわかめ ミルク	御飯 ミソ汁(かぶ・油揚げ) 目玉焼き 減塩ソース ごま和え(キャベツ) 野菜わかめ ミルク	御飯 ミソ汁(麩・エノキ・ニンジン) 茹ミックス野菜 パック 磯和え(ホレンソウ) 海苔わかめわかめ ミルク	御飯 ミソ汁(玉葱・インゲン) 卵とじ煮(半片) ピーナツ和え(ブロッコリー) たらこわかめ ミルク	御飯 ミソ汁(大根・里芋) 納豆 小松菜ソテー 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 ミソ汁(大根・里芋) 納豆 小松菜ソテー 焼のり 減塩しょうゆ ミルク
昼食	御飯 牛肉細切炒め 和風サラダ(レタス・トマト) 胡麻和え(インゲン)	わかめごはん マジキハブソテー うぐいす煮豆 ホトテそぼろ煮 辛子和え(ナス)	きしめん やみ(長葱) 青味添え パック七味 天ぷら(エビ・トリ・サツマイモ) 華風和え ヤクルト	御飯 豚ヒレ梅香焼 アスパラソテー添え 南瓜煮付 ドレッシング和え(カリフラワー)	御飯 ハンバーグ ドミグラスソース グラッセ かぶ人参炒り煮 山菜醤油和え(シメジ) 巨峰	御飯 麻婆豆腐 拌三絲(ハルサメ・モヤシ) ドレッシング和え(カリフラワー)	御飯 麻婆豆腐 拌三絲(ハルサメ・モヤシ) ドレッシング和え(カリフラワー)
夕食	御飯 銀鮭野菜あんかけ ビーフソテー 浸し(アスパラ) りんご(ツガル)	御飯 豚肩ロース生姜焼 ブロッコリーソテー添え 中華風サラダ オクラ和風和え 豊水	御飯 ビーフソテー チンゲンサイソテー添え ひじき炒り煮 わさび和え(ハクサイ) パインアップル	御飯 揚鰯おしんかけ 茹ミックス野菜 金平煮(レンコン) 生姜和え(ナス) バナナ	御飯 鯖照焼 はじかみ生姜 コールスローサラダ(キャベツ) オクラわかめ和え	御飯 松風焼 アスパラソテー添え 蒸茄子生姜添え 減塩しょうゆ 辛子和え(チンゲンサイ) パインアップル	御飯 松風焼 アスパラソテー添え 蒸茄子生姜添え 減塩しょうゆ 辛子和え(チンゲンサイ) パインアップル
成分	エネルギー 1855 kcal たんぱく質 71.2 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1860 kcal たんぱく質 70.0 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1900 kcal たんぱく質 70.3 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1909 kcal たんぱく質 72.4 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1910 kcal たんぱく質 64.5 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1892 kcal たんぱく質 76.6 g 食塩 8.3 g	



# 防災の日



**皆さんこんにちは。**  
**9月1日は防災の日です。**  
**今年は関東大震災から100年が経ちました。**  
**皆さんは普段から非常食を準備されていると思いますが、**  
**いざというときに期限切れで活用できないと困りますね。**  
**そこで、備蓄・消費・補充を繰り返す「ローリングストック法」**  
**の活用をおすすめします。**

**備蓄**  
1日3食を  
1週間分  
用意する。

**消費(例)**  
数ヶ月に1回  
期間を決めて  
食べる

**補充**  
消費した分を  
買い足す

**食材選びのポイント**

- ・普段の食事に取り入れられる
- ・食卓で1品足しになる副菜
- ・簡単ですぐに食べられる
- ・常温保存が可能

災害時はたんぱく質や  
ビタミン不足になりがちのため、  
缶詰や野菜ジュース、  
乾燥野菜などもおすすめです。

非常食を上手に活用し、災害時に備えましょう。  
**9月1日にはミネラルウォーターを提供致します。** 栄養管理室

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。  
 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>  
 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。

