

	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
朝食	御飯 ミソ汁(シメジ・人参) フレンチオムレツ 減塩しょうゆ 磯和え(モヤシ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 ミソ汁(ホトトカシ) カンテ含煮 生姜和え(コマツ・ニンジン) うめびしお ミルク	御飯 なめこ汁(トウモロコシ・人参) ツナオムレツ ケチャップハック 梅あえ(カブ) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(キャベツ・油揚げ) 目玉焼き 減塩ソース ドレッシング和え(カキフライ) 海苔かつおフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(小松菜・麩) 納豆 切干炒め煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 ミソ汁(絹揚げ・玉葱) 茹かす・カツオ ケチャップハック 辛子和え(ブロッコリー) 海苔たまフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(大根・油揚げ) 目玉焼き 減塩しょうゆ 胡麻和え(ハクサイ) 海苔かつおフリカ ミルク	御飯 なめこ汁(人参) 生揚げ含煮 磯和え(モヤシ) 野菜フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(エノキ・人参) ツナオムレツ ケチャップハック ピーナツ和え(コマツ) こんぶ抹茶フリカ ミルク
昼食	御飯 八宝菜 中華サラダ(キュウリ・レタス) わかめ・マヨネーズ和え(インゲン)	五目炊き込ごはん 豚香味焼 ブロッコリー添え 減塩しょうゆ 和風サラダ(レタス・キュウリ) かつおドレッシング和え	御飯 鰯の南蛮漬 里芋人参含煮 ピーナツ和え(ホウレンソウ)	焼そば五目アツカ 中華風酢の物 ソール(ストロベリー)	菜めし カシキ味噌焼 茶福豆煮 金平煮 きゅうりもみ	御飯 鶏モモ蒸コマシカケ アスパラソテー添え かぶ人参・コン炒煮 しその実漬	御飯 豚ヒレカレー風味焼 チンゲン菜添え マヨネーズ 和風サラダ(レタス・トマト) アスパラ和風和え	御飯 チキンカツ ブロッコリーソテー添え コールスローサラダ(キャベツ・ハム) 山菜醤油和え(シメジ) おはぎ	御飯 赤魚照焼 蒸茄子添え 減塩しょうゆ 蒸南瓜ソールアツカ 生姜和え(インゲン)
夕食	御飯 鮭ムニエル ミックスベジタブルソテー 生揚げ野菜煮 しば漬け バナナ	御飯 はまち照焼 きぬさや添え 大根金平風煮 ユリ和え(ハクサイ) 豊水	御飯 鶏モモ焼肉風 アスパラソテー添え 卵の花炒り わさび和え(チンゲンサイ) レチーズケーキ(抹茶)	御飯 酢豚(パイン) かぶ人参含煮 ゆず胡椒和え(ハクサイ) オレンジ	御飯 豚モモ和風ソテー チンゲンサイ添え シロネ・サラダ(ハルサメ) 生姜和え(インゲン) リンゴ(ツガル)	御飯 鯖山椒焼 ふき煮添え しぎ茄子 ゆかり和え(キャベツ) バナナ	御飯 ぶりの照焼 オクラ添え じゃがいも煮 わさび和え(コマツ) オレンジ	御飯 鮭ムニエル ミックスベジタブルソテー 大根・人参炒め煮 野沢菜漬 巨峰	御飯 すき焼風煮 華風サラダ(レタス・キュウリ) ゆず胡椒和え(ナバナ) バナナ
成分	エネルギー 1820 kcal たんぱく質 68.6 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1842 kcal たんぱく質 65.9 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1878 kcal たんぱく質 72.9 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1851 kcal たんぱく質 73.0 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1851 kcal たんぱく質 69.8 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1910 kcal たんぱく質 72.9 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1823 kcal たんぱく質 75.5 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1854 kcal たんぱく質 73.1 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1832 kcal たんぱく質 69.5 g 食塩 7.9 g
	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	<div data-bbox="1824 923 2708 1806" data-label="Complex-Block"> <h2 style="text-align: center;">十五夜</h2> <p style="text-align: center;">皆さんこんにちは。 今年の十五夜は9月29日です。 十五夜は別名「芋名月(いもめいげつ)」 と呼ばれている事はご存じでしょうか？ 元々収穫の感謝をこめてこの時期に収穫した里芋や 旬の食材をお供えした事が由来となっています。 お団子をお供えようになったのは 江戸時代頃からです。 収穫したばかりのお米をお団子にしてお供え したことが始まりとされているようです。 十五夜には綺麗な月が見れると良いですね。</p> <p style="text-align: center;">9月29日には満月に見立てたデザートを提供致します。 美しい月を眺めながら、是非ご賞味ください。</p> <p style="text-align: right;">栄養管理室</p> </div>		
朝食	御飯 ミソ汁(キャベツ・玉葱) 竹輪の甘辛煮 磯浸し(ホウレンソウ) 海苔たまフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ホトトカシ・インゲン) 山菜入巾着煮 辛子和え(ハクサイ) 減塩のり佃煮 ミルク	御飯 ミソ汁(トウモロコシ・人参) 目玉焼き ケチャップハック 浸し(ホウレンソウ) 海苔かつおフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(小松菜・麩) カンテ含煮 生姜和え(人参) 野菜フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(大根・長葱) フレンチオムレツ ケチャップハック ピーナツ和え(カキフライ) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ワケメ・玉葱) 五目巾着袋 刻み漬(ハクサイ・キュウリ) うめしそフリカ ミルク			
昼食	御飯 鯖文化干焼 きぬさや添え マカロニサラダ(キュウリ) かつお和え	肉けんちんうどん ハック七味 ホークシューマイ 酢物(イカ) シヨア(ストロベリー)	カレーライス 福神漬楽京漬 野菜サラダ(レタス・キュウリ) ヤクルト	御飯 鮭野菜あんかけ パン・キンサダ ゆず胡椒和え(ハクサイ)	御飯 鯖味噌風味焼 モヤシソテー レタスツナサラダ 磯和え(チンゲンサイ) バナナ	御飯 鯖山椒焼 オクラ添え ホトトカシそぼろ煮 辛子和え(コマツ)			
夕食	御飯 チキンソテー チンゲン菜添え 減塩しょうゆ ふろふき大根 胡麻和え(ブロッコリー) リンゴ(ツガル)	御飯 揚げたらしソースかけ 茹かすやし添え かぶ人参含煮 お浸し(カキフライ) 豊水	御飯 あじの塩焼 茹かす野菜 レモン ビーフソテー わさび和え(チンゲンサイ) 巨峰	御飯 鶏モモステーキ 人参煮添え 切昆布信田煮 かつお和風和え リンゴ(ツガル)	御飯 親子煮 湯豆腐 減塩しょうゆ お浸し(ホウレンソウ) まんまる月ゼリー	御飯 牛肉細切炒め しぎ茄子 和風和え(モヤシ) オレンジ			
成分	エネルギー 1881 kcal たんぱく質 73.4 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1869 kcal たんぱく質 75.2 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1886 kcal たんぱく質 68.4 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1868 kcal たんぱく質 78.6 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1813 kcal たんぱく質 74.5 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1871 kcal たんぱく質 74.9 g 食塩 8.4 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。
 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。

