

	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)						
朝食	御飯 ミソ汁(白菜・人参) 鯛かつお味 きぬさや添え わさび和(ナ) 野菜フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ホト・玉葱) 山菜入巾着煮 辛子和え(ナハ) 鯛みそ ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・油揚) 卵とじ煮(半片) ピナツ和え(キャベツ) うめしそフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ハクサイ・麩) 高野豆腐野菜含煮 辛子和え(ナハ) 海苔たまフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(シメジ・人参) ツオムレツ 減塩しょうゆ ピナツ和え(ブロッコリー) 減塩のり佃煮 ミルク	御飯 ミソ汁(トウ・ワカメ) 竹輪の甘辛煮 ユカリ和え(キャベツ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 ミソ汁(玉葱・モヤシ) がんも野菜煮 お浸し(コマツナ) 海苔かつフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(小松菜・麩) 茹ホクウイナー ケチャップハック 生姜和え(ナ) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ホト・玉葱) 納豆 切干炒め煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク						
昼食	シーフードカレー 福神漬楽京漬 盛合せサラダ(レタス・キュウリ) シヨア(ストロベリー)	御飯 豚生姜焼 茹キャベツ 焙煎ごまドレッシング もずく(キュウリ) 浸し(コマツナ・シメジ)	御飯 マルサキノコパターソースアツカ 拌三絲 生姜和え(インゲン)	御飯 牛肉じゃが煮 和風和え(レタス・トマト) 胡麻和え(コマツナ)	わかめごはん 豚ヒレカツ イカフライ 茹キャベツ 減塩ソース さつま芋小倉煮 オクラ和え	御飯 鮭照焼 きぬさや添え 和風サラダ(レタス・トマト) 胡麻ミソ和(インゲン) バナナ	きしめん ヤミ(長葱) ハック七味 天ぷら(トリ・ホク・キャベツ・マン) 酢物(胡瓜・ワカメ) 牧場の朝いちご	胚芽食パン リンゴ&マーガリン シルバーカレーニール ミックスベジタブルソテー コールスローサラダ(キャベツ) 梅あえ(だいこん) みかん	御飯 鶏唐揚 ブロッコリーソテー添え 華風和え オクラ和え						
夕食	御飯 鶏照焼 いんげんソテー添え ビーフソテー 梅あえ(カワワウ) みかん	御飯 鱈の南蛮漬 しぎ茄子 胡麻和え(ハクサイ) リンゴ(ふじ)	御飯 チキンカツ ブロッコリー添え マヨネーズ 里芋玉葱人参煮 オクラ和え(チンゲンサイ) オレンジ	御飯 鱈山椒焼 茶福豆煮 切昆炒め煮 梅あえ(キュウリ) 巨峰	御飯 赤魚生姜焼き 蒸茄子添え 減塩しょうゆ 豆腐野菜アツカ 磯浸し(ホウレンソウ・モヤシ) 柿	御飯 酢豚 南瓜煮付 浸し(白菜)	御飯 マルサムニール いんげんソテー添え ホトそぼろ煮 辛子和え(ナハ) リンゴ(ふじ)	御飯 豚ロース生姜焼 チンゲンサイソテー添え 白和え しば漬け	御飯 赤魚照焼 がり漬 切昆布信田煮 かぶ漬 柿						
成分	エネルギー 1841 kcal たんぱく質 73.5 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1878 kcal たんぱく質 74.4 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1829 kcal たんぱく質 71.6 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1863 kcal たんぱく質 71.3 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1862 kcal たんぱく質 70.6 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1881 kcal たんぱく質 70.6 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1821 kcal たんぱく質 70.3 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1899 kcal たんぱく質 72.1 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1854 kcal たんぱく質 74.3 g 食塩 8.4 g						
	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	<div data-bbox="1838 956 2675 1883" style="border: 2px solid green; border-radius: 25px; padding: 10px;"> <h2 style="text-align: center; color: green; margin: 0;">ノロウイルスに注意</h2> <p style="text-align: center;">皆さんこんにちは。 11月に入り、朝晩の冷え込みが一段と強くなってきましたね。 毎年11月から2月にかけてノロウイルスによる食中毒が多発しています。食中毒が多いのは夏だけではありません。 予防のポイントをまとめてみました。</p> <div style="text-align: center; background-color: #90EE90; padding: 5px; margin: 10px 0;">ノロウイルスによる食中毒予防のポイント</div> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="background-color: #ADD8E6;">生活での注意点</th> <th style="background-color: #ADD8E6;">手洗いのタイミング</th> <th style="background-color: #ADD8E6;">十分な加熱</th> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <p>普段からせっけんでの手洗い、うがいをこまめにする。</p> <p>丁寧な手洗い・手指消毒を心がける。</p> <p>下痢などの症状がある場合は食べ物に触らない。</p> <p>調理等 行わない</p> </td> <td style="vertical-align: top;"> <p>帰宅後 トイレの後 調理する前 次の調理作業に移る前 料理の盛り付け前</p> </td> <td style="vertical-align: top;"> <p>主に牡蠣(カキ)などの二枚貝が感染源になるため、生食は避け加熱してから食べましょう。</p> <p>また、加熱するときは中心部まで十分に加熱しましょう。</p> </td> </tr> </table> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">食事の手洗いも心がけましょう。 栄養管理室</p> </div>			生活での注意点	手洗いのタイミング	十分な加熱	<p>普段からせっけんでの手洗い、うがいをこまめにする。</p> <p>丁寧な手洗い・手指消毒を心がける。</p> <p>下痢などの症状がある場合は食べ物に触らない。</p> <p>調理等 行わない</p>	<p>帰宅後 トイレの後 調理する前 次の調理作業に移る前 料理の盛り付け前</p>	<p>主に牡蠣(カキ)などの二枚貝が感染源になるため、生食は避け加熱してから食べましょう。</p> <p>また、加熱するときは中心部まで十分に加熱しましょう。</p>
生活での注意点	手洗いのタイミング	十分な加熱													
<p>普段からせっけんでの手洗い、うがいをこまめにする。</p> <p>丁寧な手洗い・手指消毒を心がける。</p> <p>下痢などの症状がある場合は食べ物に触らない。</p> <p>調理等 行わない</p>	<p>帰宅後 トイレの後 調理する前 次の調理作業に移る前 料理の盛り付け前</p>	<p>主に牡蠣(カキ)などの二枚貝が感染源になるため、生食は避け加熱してから食べましょう。</p> <p>また、加熱するときは中心部まで十分に加熱しましょう。</p>													
朝食	御飯 ミソ汁(トウ・ホ) 厚焼卵 ゆず胡椒和え(チンゲンサイ) 海苔かつフリカ ミルク	御飯 なめこ汁(ホ) 五目巾着袋 お浸し(モヤシ・人参) たらフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(里芋・長葱) 卵とじ煮(半片) ピナツ和え(コマツナ) うめしそフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ホウレンソウ・シメジ) 高野豆腐野菜含煮 浸し(キャベツ・カワワウ) 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 ミソ汁(大根・絹サヤ) プレーンオムレツ 減塩しょうゆ ユカリ和え(ハクサイ) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(トウ・玉葱) 鯛かつお味 カワワウ添え 減塩しょうゆ 胡麻和え(コマツナ) 海苔たまフリカ ミルク									
昼食	御飯 ハヤシ ゴマドレサラダ(レタス・キュウリ) 福神漬楽京漬 ヤクルト	御飯 鱈チーズ焼 アスパラソテー添え ひじき・油揚炒煮 生姜和え(インゲン)	御飯 豚ヒレカレー風味焼 いんげんソテー添え しぎ茄子 茶福豆煮	御飯 鮭照焼 オクラ添え マカロニサラダ(キュウリ) わさび和え(チンゲンサイ)	五日ラーメン ヤミ(長葱) 盛合せサラダ(レタス・キュウリ) シヨア(ストロベリー)	御飯 えび・あじフライ 茹ミックス野菜 減塩ソース 吹き寄せ煮 白菜漬									
夕食	御飯 鱈野菜あんかけ ぜんまい・白滝煮 わさび和え(ホウレンソウ) リンゴ(ふじ)	御飯 麻婆豆腐 酢物(キュウリ・ワカメ) 辛子和え(キャベツ) オレンジ	御飯 シルバーおろし煮 きぬさや添え ハンバーグ ゆず胡椒和え(ハクサイ) 巨峰	御飯 すき焼風煮 中華風サラダ 野沢菜漬 リンゴ(ふじ)	御飯 はまち生姜焼き がり漬 卵の花炒り おか和え(シメジ・ナ) 柿	御飯 ホクウキャップ ミックスベジタブルソテー 拌三絲 生姜和え(インゲン) オレンジ									
成分	エネルギー 1898 kcal たんぱく質 67.4 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1878 kcal たんぱく質 70.3 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1839 kcal たんぱく質 70.3 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1788 kcal たんぱく質 70.2 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1803 kcal たんぱく質 68.3 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1899 kcal たんぱく質 70.7 g 食塩 8.8 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。

ホームページにも献立表が掲載されています。アドレス <http://www.murayama-hosp.jp>

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。

