

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)
朝食	御飯 祝い汁(福もち) 日の出蒲鉾 数の子 一口昆布巻 浸し(ホウレンソウ) みかん ロングライフ牛乳	御飯 ミソ汁(白菜・油揚) いくら 厚焼卵 金時豆 辛子和え(ナハ) ロングライフ牛乳	御飯 ミソ汁(ホウレンソウ・人参・麩) 山菜入巾着煮 磯和え(ハクサイ) 酢ばす 栗きんとん こんぶ抹茶フカ ロングライフ牛乳	御飯 ミソ汁(大根・玉葱) 高野豆腐野菜含煮 生姜和え(コマツナ) たらこフリカ ミルク	御飯 なめこ汁(ネギ) 茹かす-クウインナー ケチャップパック お浸し(ホウレンソウ・ニンジン) うめしそフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ナス・麩) 生揚げ野菜煮 ゆかり和え(カブ) 減塩のり佃煮 ミルク	御飯 ミソ汁(ホトトカシ) 竹輪の甘辛煮 浸し(コマツナ・エノキ) 海苔たまフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(シメジ・人参) ツナオムレツ 減塩しょうゆ ゆず胡椒和え(ナハ) こんぶ抹茶フカ ミルク	御飯 ミソ汁(大根・ナス) 山菜入巾着煮 わさび和え(ハクサイ) 海苔かつフリカ ミルク
昼食	炊きおこわ 新巻鮭 おろし 減塩しょうゆ おせち盛合せ 吹き寄せ煮 きぬさや添え 梅あえ(カブ)	御飯 チキンカツ 野菜ソテー添え 五目金平煮 しその実漬 練り切り(寿)	御飯 あじフライ えびフライ ブロッコリー添え レモン 減塩ソース 線切サラダ 浸し(インゲン)	シーフードカレー 福神漬楽京漬 酢物(胡瓜・カブ・ワカメ) アップルジュース	御飯 鶏モ照焼 インゲンソテー添え レタスサラダ ゆず胡椒和え(ハクサイ)	御飯 鮭ムニエル ミックスベジタブルソテー タルタルソース レタス・トマトサラダ 辛子和え(ナハ)	御飯 豚ヒレカレー風味焼 アスパラソテー添え パンフレットサラダ 生姜和え(白菜)	御飯 鶏モ肉ソース焼 茹ミックス野菜 イタリアントレッシング 大学芋 梅あえ(カリフラワー)	五日ラーメン 青味添え ヤクミ(長葱) 盛合せサラダ ジョア(ストロベリー)
夕食	御飯 すき焼風煮 ホトトカシ オクラカカ和え アールスメロン	御飯 金目鯛煮魚 付合わせ(針生姜) 紅白なます 胡麻和え(コマツナ) 伊予柑	御飯 ホウレンソウ ミックスベジタブルソテー コールスローサラダ しば漬け リンゴ(ふじ)	御飯 鯖山椒焼 きぬさや添え ひじき・油揚げ炒煮 オクラカカ和え みかん	御飯 鯖の味噌煮 付合わせ(針生姜) 筑前煮 しその実漬 オレンジ	御飯 鶏モ焼肉風 野菜ソテー付け合せ ふきポテト煮 ピーナツ和え(ブロッコリー) パインアップル	御飯 あじの塩焼 おろし 減塩しょうゆ 高野豆腐野菜含煮 オクラカカ和え バナナ 1本	御飯 シロハーフ焼 いんげんソテー添え 拌三絲 磯和え(チンゲンサイ) オレンジ	御飯 鯖生姜焼 オクラ添え 卵の花炒り かぶの青ソリ和え パインアップル
成分	エネルギー 2002 kcal たんぱく質 83.8 g 食塩 10.5 g	エネルギー 1889 kcal たんぱく質 74.6 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1823 kcal たんぱく質 63.7 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1805 kcal たんぱく質 66.0 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1843 kcal たんぱく質 74.5 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1805 kcal たんぱく質 73.8 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1808 kcal たんぱく質 73.3 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1891 kcal たんぱく質 72.6 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1803 kcal たんぱく質 72.0 g 食塩 8.7 g
	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	 <p>謹賀新年</p> <p>皆さん、明けましておめでとうございます。 1月1日から1月3日はお正月料理をご提供致します。 ご存じの方もいらっしゃると思いますが、おせち料理の由来を2つほどご紹介させていただきます。</p> <p>黒豆：まめに元気に働けるようにという意味があり、無病息災の願いが込められています。 昆布巻：養老昆布(よろこぶ)と書いて不老長寿への願いや、喜ぶと掛けて幸せへの願いが込められています。</p> <p>おせち料理は重箱での提供ではありませんが、少しずつまとめて盛り付けますので是非お楽しみください。</p> <p>栄養管理室</p>		
朝食	御飯 ミソ汁(玉葱・油揚) 厚焼卵 辛子和え(チンゲンサイ) 野菜フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ワカメ・麩) 納豆 かぶベコン炒煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 ミソ汁(大根・里芋) 銀鮭塩焼 辛子和え(コマツナ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 ミソ汁(小松菜・麩) 鯛かつお味 ブロッコリー添え 減塩しょうゆ 胡麻和え(インゲン) 海苔たまフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ワカメ・長葱) 生揚げ含煮 わさび和え(ハクサイ・絹糸) たらこフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ナス・里芋) 茹かす-クウインナー ケチャップパック 浸し(ホウレンソウ) 海苔かつフリカ ミルク			
昼食	御飯 白身魚酒蒸野菜ソテー 中華風サラダ ドレッシング和え(ブロッコリー) おしる粉	バターロール リンゴ&マカロン 鶏モチーフライ グラッセ ホトトカシ カカ和え(イチゴ)	御飯 ロースとんかつ 茹ミックス野菜 減塩ソース 絞豆腐くず煮 オクラカカ和え	ビーフカレー 楽京甘酢漬 15g 盛合せサラダ 牧場の朝 いちご	御飯 鶏モ山椒焼 チンゲンサイソテー添え マカロニサラダ かぶの青ソリ和え	御飯 ハンバーグ グラッセ 減塩ソース 鮭サラダ 胡麻和え(インゲン)			
夕食	御飯 松風焼 アスパラソテー添え キャベツ干ヒレソテー 生姜和え(ナス) リンゴ(ふじ)	御飯 おでん レタスサラダ 胡麻和え(インゲン) みかん	御飯 シロハーフ生姜焼 きぬさや添え 切干シタケ油揚げ炒煮 しば漬け バナナ	御飯 鯖つけ焼 がり漬 酢物(イカ) 梅あえ(だいこん) パインアップル	御飯 ぶりの照焼 オクラ添え 野菜炒め 磯和え(コマツナ・エノキ) 伊予柑	御飯 シロハーフ和風キノコソテー 湯豆腐 減塩しょうゆ 辛子和え(チンゲンサイ) リンゴ(ふじ)			
成分	エネルギー 1887 kcal たんぱく質 70.7 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1846 kcal たんぱく質 69.9 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1872 kcal たんぱく質 70.1 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1891 kcal たんぱく質 74.2 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1869 kcal たんぱく質 74.6 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1834 kcal たんぱく質 76.2 g 食塩 7.8 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。



栄養管理室

