

	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)
朝食	御飯 ミ汁(トウモロコシ・キャベツ・絹揚げ) 五目巾着袋 辛子和え(ナス) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 ミ汁(麩・エノキ・ニンジン) ツアムレツ 減塩しょうゆ 生姜和え(コマツナ・シメジ) たらこフリカ ミルク	御飯 ミ汁(大根・インゲン) 高野豆腐野菜含煮 浸し(白菜) 海苔たまフリカ ミルク	御飯 ミ汁(ホトトギス・絹揚げ) 目玉焼き 減塩しょうゆ トッピング和え(ブロッコリー) 海苔かつおフリカ ミルク	御飯 なめこ汁(ネギ) 納豆 切干・ツツク炒り煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 ミ汁(ワカメ・麩) 生揚げ煮 お浸し(ホウレンソウ・ニンジン) 鯛みそ ミルク	御飯 ミ汁(ナス・里芋) 竹輪の甘辛煮 磯和え(チンゲンサイ・シメジ) 海苔たまフリカ ミルク	御飯 ミ汁(絹揚げ・玉葱) 厚焼卵 生姜和え(白菜) のり佃煮 ミルク	御飯 ミ汁(トウモロコシ・ネギ) 山菜巾着煮 梅あえ(カブ) たらこフリカ ミルク
昼食	御飯 カレーライス 福神漬 和風サラダ(レタス・トマト) ミネラルウォーター	ゆかりごはん 鮭塩焼 茶福豆煮 酢物(胡瓜・モヤシ・ワカメ) オクラかか和え	きつねそば ヤクミ(長葱) ハク七味 青味添え 筑前煮(鶏・牛蒡・レンコン) ジョア(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 マーメイド&マーガリン マジキハブ焼 ミックスベジタブルソテー パンプキンサラダ 中華風漬乱切キュウリ	御飯 シラス山椒焼 ブロッコリー添え キャベツ干エビソテー 梅あえ(だいこん)	御飯 鶏モ焼肉風 オニオンソテー添え 酢物(胡瓜・カブ) 浸し(コマツナ・ニンジン) ハイツプル	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 マジカレー うぐいす煮豆 ホトトギス煮 辛子和え(ナス)
夕食	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) ハイツプル	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 鶏モ生姜焼 さつま黄金煮添え レタスサラダ 浸し(コマツナ) リンゴ	御飯 豚モネギ七味焼 カリフラワー添え 減塩しょうゆ かぶ人参・コン炒煮 オクラかか和え 巨峰	御飯 牛丼風 ナムル 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(ホウレンソウ)	御飯 鮭野菜あんかけ ビーフソテー 浸し(アスパラ) リンゴ	御飯 豚肩ロース生姜焼 オニオンソテー添え 中華風サラダ おかか和え(ブロッコリー) 梨
成分	エネルギー 1871 kcal たんぱく質 66.4 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1823 kcal たんぱく質 73.8 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1827 kcal たんぱく質 69.8 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1820 kcal たんぱく質 70.7 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1851 kcal たんぱく質 73.0 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1838 kcal たんぱく質 68.1 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1832 kcal たんぱく質 71.8 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1847 kcal たんぱく質 70.8 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1873 kcal たんぱく質 70.6 g 食塩 7.8 g
	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)			
朝食	御飯 ミ汁(カブ・油揚げ) 目玉焼き 減塩ソース ごま和え(キャベツ) 野菜フリカ ミルク	御飯 ミ汁(麩・エノキ・ニンジン) 茹ホクウインナー ケチャップハク 磯和え(ホウレンソウ・シメジ) 海苔かつおフリカ ミルク	御飯 ミ汁(ホトトギス・玉葱) 卵とじ煮 ピーナツ和え(インゲン) たらこフリカ ミルク	御飯 ミ汁(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 ミ汁(シメジ・人参) ブレンオムレツ 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 ミ汁(ナス・玉葱) ガソ含煮 生姜和え(コマツナ・ニンジン) うめびしお ミルク			
昼食	きしめん ヤクミ(長葱) 青味添え ハク七味 天ぷら(エビ・トリ・サツマイモ) 華風和え 野菜ジュース	御飯 豚ヒレ梅香焼 アスパラソテー添え 南瓜煮付 浅漬(キュウリ・カブ)	御飯 ハンバーグ 和風キノコあん かぶ人参炒り煮 ブロッコリーツナ和え 巨峰	御飯 麻婆豆腐 拌三絲 トッピング和え(カリフラワー)	御飯 八宝菜 中華サラダ オカラマヨネーズ和え(インゲン)	御飯 豚ヒレみそ漬焼 ブロッコリー添え マヨネーズ 和風サラダ(レタス・キュウリ) オクラかか和え			
夕食	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) ハイツプル	御飯 揚鰯かつかけ 金平煮 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) オクラかか和え	御飯 松風焼 アスパラソテー添え 切干大根煮 辛子和え(チンゲンサイ) ハイツプル	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 バナナ	御飯 はまち照焼 きぬさや添え じゃがいも鶏コマ煮 ユカリ和え(ハクサイ) 梨			
成分	エネルギー 1902 kcal たんぱく質 71.6 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1890 kcal たんぱく質 70.6 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1874 kcal たんぱく質 65.8 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1867 kcal たんぱく質 70.3 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1862 kcal たんぱく質 70.6 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1780 kcal たんぱく質 70.7 g 食塩 7.5 g			

災害時の食中毒予防

皆さんこんにちは。
9月1日は防災の日ですね。万が一、災害が起こった場合避難所等では食中毒が発生しやすく、注意が必要です。特に抵抗力が弱い方は重症化する事もあります。しっかりと予防するために次のことに気をつけましょう。

- 調理や配付、食事の前にはよく手を洗いましょう。水が十分に確保できない場合には、ウェットティッシュ等を活用しましょう。
- 調理を行う際は、食材を火や熱湯で十分加熱しましょう。野菜等を生で食べる場合には、よく洗いましょう。
- 下痢、発熱、手指に傷がある方は、食品の調理や配付を行わないようにしましょう。
- 調理を行う台所や食器などを、可能な限り清潔に保つようにしましょう。
- 避難所では、出された食事は保管せずできるだけ早く食べるようにしましょう。また、時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てましょう。

厚生労働省HP「災害時の食中毒予防のために」より引用
栄養管理室

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。

