

	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 なめこ汁(雑) 温泉卵 減塩しょうゆ 小松菜ソテー こんぶ抹茶フカ ミルク	御飯 ミソ汁(白菜・人参) 納豆 切干炒め煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 ミソ汁(小松菜・麩) 目玉焼き 減塩しょうゆ 胡麻和え(インゲン) たらこフカ ミルク	御飯 ミソ汁(ホト・玉葱) がんめ含煮 ゆず胡椒和え(ハクサイ) うめしそフカ ミルク	御飯 ミソ汁(トウ・雑) 茹ホー・クインナー ケチャップパック おかか和え(コマツ) 海苔かつおか ミルク	御飯 ミソ汁(ホレンソウ・油揚げ) 目玉焼き 減塩しょうゆ 生姜和え(インゲン) 減塩のり佃煮 ミルク	御飯 ミソ汁(里芋・エノキ) 高野豆腐野菜含煮 ゆず胡椒和え(ナハ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 ミソ汁(白菜人参) 五目巾着袋 ドレッシング和え(インゲン) 野菜フカ ミルク	御飯 ミソ汁(麩・長葱) ツオムツ 減塩しょうゆ わさび和(ナ) たらこフカ ミルク
昼食	御飯 鮭ムニエル 茹ミックス野菜 レモン 中濃ソース マカロニケチャップ煮 梅あえ(カリフラワー)	御飯 カレーライス 福神漬楽京漬 青じそ大根サラダ ヨーグルト(イチゴ)	味噌ラーメン ホルコーン 盛合せサラダ	レースンロール マーメイド&マーガリン 鶏モモピカタ ミックスベジタブルソテー ケチャップパック コールスローサラダ(キャベツ) ホレンソウ洋風和え	御飯 鶏モモチキ焼 アスパラソテー添え ひじき・油揚げ炒煮 わさび和え(モヤシ・ナス)	御飯 豚肉立田揚 茹ミックス野菜 マヨネーズ 拌三絲 しば漬け	御飯 チキンソテー カレーソース ミックスベジタブルソテー 和風サラダ(レタス・トマト) ピーナッツ和え(コマツ) レアチキステーキ(ブレン)	御飯 メル・サムニエル ブロッコリー添え 中濃ソース パン・キンサダ 辛子和え(キャベツ) みかん	御飯 鶏モモ生姜焼 大学芋添え 盛合せサラダ 磯浸し(モヤシ)
夕食	御飯 肉団子野菜甘酢煮 白和え ゆず胡椒和え(ハクサイ) リンゴ	御飯 赤魚照焼 きぬさや添え 野菜炒め(キャベツ・シメジ) 生姜和え(チンゲンサイ) みかん	御飯 鱈生姜焼 ブロッコリー添え 南瓜煮付 ピーナッツ和え(ナス) バナナ	御飯 鱈塩焼 オクラ添え ふろふき大根 野菜菜漬 リンゴ	御飯 おでん ビーフソテー ドレッシング和え(チンゲンサイ) オレンジ	御飯 鮭照焼 おろし 減塩しょうゆ しぎ茄子 磯和え(ハクサイ) バナナ	御飯 干草焼 きぬさや添え 大根金平風煮 かつおか和え	御飯 牛モモ焼肉 オニオン添え かぶ人参そぼろ煮 ゆかり和え(大根)	御飯 鱈味噌焼 インゲン添え 卵の花炒り 梅あえ(カリフラワー) オレンジ
成分	エネルギー 1827 kcal たんぱく質 73.3 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1849 kcal たんぱく質 68.5 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1805 kcal たんぱく質 69.7 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1865 kcal たんぱく質 76.4 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1846 kcal たんぱく質 74.3 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1817 kcal たんぱく質 67.7 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1867 kcal たんぱく質 71.8 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1865 kcal たんぱく質 69.7 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1834 kcal たんぱく質 74.5 g 食塩 7.2 g
	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)			
朝食	御飯 ミソ汁(大根・絹竹) 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(ワカメ・玉葱) フランクフルト・野菜炒め ごま和え(チンゲンサイ) 海苔かつおか ミルク	御飯 なめこ汁(トウ・ナメコ) 卵とじ煮(半片) 磯浸し(キャベツ・エノキ) こんぶ抹茶フカ ミルク	御飯 ミソ汁(ナス・長葱) 生揚含煮 浸し(ナハ) 海苔たまフカ ミルク	御飯 ミソ汁(小松菜・麩) 茹ホー・クインナー ケチャップパック 生姜和え(インゲン) うめしそフカ ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・長葱) 高野豆腐野菜含煮 梅あえ(カリフラワー) 減塩のり佃煮 ミルク			
昼食	焼そば カニシューマイ 減塩しょうゆ コールスローサラダ	御飯 鶏モモ肉ソース焼 野菜ソテー添え かぼちゃいとこ煮 生姜和え(インゲン)	菜めし いなだつけ焼 はじかみ生姜 茄子人参玉葱炒煮 わさび和え(モヤシ)	御飯 鱈塩焼 ふき煮添え 拌三絲 かつおか和え	御飯 鶏モモチキ香味焼 アスパラソテー添え マカロニサラダ(キュウリ) 浸し(ホレンソウ)	御飯 豚ヒレピカタ チンゲンサイ添え イタリアントレッシング 切干大根煮 白菜漬			
夕食	御飯 揚鱈おかけ 金平煮 ゆず胡椒和え(ハクサイ) バナナ	御飯 アジ・梅香焼き きぬさや添え 卵豆腐 かつおか和え リンゴ	御飯 ハンバーグ ドミグラスソース ブロッコリー添え ツナサラダ ピーナッツ和え(コマツ) みかん	御飯 豚ロース焼コマツカ オニオン添え 里芋人参含煮 ゆかり和え(カブ) パンナッブル	御飯 赤魚照焼 きぬさや添え 炒り豆腐 山菜醤油和え(シメジ) バナナ	御飯 メル・サ南部焼 オクラ添え ホトテラダ ごま和え(ナハ) リンゴ			
成分	エネルギー 1895 kcal たんぱく質 70.6 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1815 kcal たんぱく質 70.8 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1835 kcal たんぱく質 70.5 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1846 kcal たんぱく質 68.9 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1870 kcal たんぱく質 74.2 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1815 kcal たんぱく質 75.7 g 食塩 7.1 g			

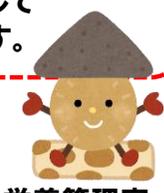
おでん

皆さんこんにちは。
12月になり、一段と寒さが厳しくなりましたね。
今回は冬の定番料理のひとつである『おでん』
についてお話しします。

(イラストはイメージです)

おでんにはちくわやはんぺんなどの練りものや大根、昆布、こんにゃくなどの野菜、海藻類もあり、組み合わせにより、様々な栄養素を摂る事ができるメニューです。
普段食べているおでんは練りものばかりではありませんか？
練りものから美味しい出汁(だし)は出ますが、塩分が多めです。
食べ過ぎるとたんぱく質も過剰になるため注意が必要です。
お鍋の中に人参やしめじ等、出汁に合う野菜類を加えると、組み合わせも良くなります。
また、緑黄色野菜が不足しがちなため、副菜として青菜のゴマ和え等を加えてみるのもおすすめです。

当院では12月5日におでんを提供します。
ゆっくりと長時間煮込んで味がしみ込むよう作っています。是非ご賞味ください。



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”が残ることがありますが安心してお召し上がりください。

