

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)			
朝食	御飯 なめこ汁(トウモロコシ・ネギ) 温泉卵 減塩しょうゆ 野菜ソテー ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 ミソ汁(小松菜・玉葱) がんこ含煮 ゆず胡椒和え(ハクサイ) 野菜ソテー ミルク	御飯 ミソ汁(シメジ・人参・麩) 銀鮭塩焼 浸し(チンゲンサイ) うめしそソテー ミルク	御飯 ミソ汁(生揚げ・ネギ) 卵とじ煮(半片) お浸し(ホウレンソウ・ニンジン) 海苔カツオソテー ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・長葱) 高野豆腐・人参煮 辛子和え(ナハ) たらこソテー ミルク	御飯 ミソ汁(ナシ・里芋) さんま生姜煮 ブロッコリー添え 減塩しょうゆ 磯和え(コマツナ・エノキ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 ミソ汁(玉葱・ネギ) 野菜きんちゃく 胡麻和え(ホウレンソウ) 海苔たまごソテー ミルク	御飯 ミソ汁(小松菜・生揚げ) 茹かしのソテー ケチャップハック わさび和え(ネギ) うめしそソテー ミルク	御飯 ミソ汁(シメジ・人参) 納豆 茄子・人参炒め煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク			
昼食	スパゲティミートソース シーフードサラダ ヨーグルト(イチゴ)	御飯 ぶりの照焼 がり漬 金平煮 辛子和え(ナハ)	カレーライス 福神漬 和風サラダ(レタス・トマト) ヤクルト	御飯 鯖味噌焼 おろし 減塩しょうゆ 若竹煮 生姜和え(インゲン)	御飯 牛丼風 酢の物 わかめ和え	御飯 ロースとんかつ 茹かしの野菜(キャベツ) 中濃ソース 絞豆煮 生姜和え(チンゲンサイ)	御飯 鶏チリ山椒焼 オニオンソテー添え しぎ茄子 ユカリ和え(ハクサイ) バナナ	焼そば 蒸カニシューマイ 酢物(胡瓜・ワカメ)	御飯 鶏チリ焼肉風 アスパラソテー添え ゆず胡椒和え(ナハ)			
夕食	御飯 鰻の南蛮漬 かぶ豚コマ煮 ゆかり和え(チンゲンサイ) ハッパル	御飯 チキンニエル ブロッコリー添え イタリアンドレッシング 南瓜・茄子煮合せ ごま和え(ネギ・ニンジン) バナナ	御飯 シロ・南部焼 さやえんどう添え 里芋そぼろ煮 磯浸し(コマツナ) 甘夏柑	御飯 鶏チリ焼 野菜ソテー添え しぎ茄子 わさび和え(白菜・ナシ) ハッパル	御飯 鮭味噌つけ焼 ふき煮添え ハンバーグ 梅あえ(カリフラワー) オレンジ	御飯 あじの塩焼 きぬさや添え 切干炒り煮 しば漬 リンゴ(ふじ)	御飯 ムールサキ/コブ・ターソースソテー ホッパル炒め煮 梅あえ(キュウリ)	御飯 鮭ニエル ミックスベジタブルソテー 里芋豚コマ煮 わかめ和え 甘夏柑	御飯 本鮭照焼 茹かしの豆添え ひじき・油揚げ炒め煮 ゆかり和え(大根) ヨーグルト和え(ミカン)			
成分	エネルギー 1841 kcal たんぱく質 72.8 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1869 kcal たんぱく質 71.0 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1897 kcal たんぱく質 69.3 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1851 kcal たんぱく質 75.7 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1811 kcal たんぱく質 72.9 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1837 kcal たんぱく質 74.9 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1835 kcal たんぱく質 73.8 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1876 kcal たんぱく質 75.5 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1854 kcal たんぱく質 73.8 g 食塩 7.1 g			
	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	<div data-bbox="1811 927 2661 1874" data-label="Complex-Block"> <h2 style="text-align: center;">健康な体作り</h2> <p>皆さん こんにちは。 4月は、進学や就職、転勤などで環境が大きく変わる季節です。健康な体を作るためにも、この時期は食生活を見直してみませんか？ <b>食事は主食、主菜、副菜をそろえる事が大切です。</b> 以下を参考に、偏りの少ない食生活にしてみましょう※。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px dashed orange; padding: 5px;"> <p><b>主食(ご飯・麺・パン等)</b> 体を動かすエネルギー源となります。1食につき1品、重ならないよう食べましょう。</p>  </div> <div style="border: 1px dashed red; padding: 5px;"> <p><b>主菜(肉・魚・卵・大豆製品等)</b> 筋肉等の体を作るもとになります。1食につき1~2品(1日4~5品)食べましょう。</p>  </div> </div> <div style="border: 1px dashed green; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>副菜(野菜・海藻・きのこ等)</b> ビタミンやミネラルを多く含み、体の調子を整える働きがあります。1食につき小鉢で2品程度食べましょう。</p>  </div> <p style="text-align: right;">※個人により食事の必要量は異なります。 不明な点は栄養士までご相談ください。 <b>栄養管理室</b></p> </div>					
朝食	御飯 ミソ汁(トウモロコシ・ネギ) ブレンオムレツ ケチャップハック わさび和え(ハクサイ) 野菜ソテー ミルク	御飯 ミソ汁(大根・ナシ) フランクフルト・野菜のカレーソテー お浸し(コマツナ) たらこソテー ミルク	御飯 ミソ汁(小松菜・生揚げ) 炒り卵 ケチャップハック ドレッシング和え(ネギ) こんぶ抹茶ソテー ミルク	御飯 ミソ汁(白菜・人参) 五目巾着袋 ピーナツ和え(コマツナ) うめしそソテー ミルク	御飯 ミソ汁(シメジ・玉葱) ツアムレツ 減塩しょうゆ ゆず胡椒和え(チンゲンサイ) 減塩のり佃煮 ミルク	御飯 ミソ汁(麩・長葱) 卵ロール 辛子和え(ハクサイ) 海苔たまごソテー ミルク						
昼食	レーズンロール 苺&マカロン 鶏クリームシチュー フレンチサラダ ピーナツ和え(ブロッコリー)	御飯 ムールサキ南部焼 オクラ添え ビーフソテー ユカリ和え(ハクサイ)	御飯 鶏チリ味噌焼 茹かしの野菜添え ソウルフレーズ かぶ人参・コン炒め しその実漬	御飯 麻婆豆腐 茶せんなす 辛子和え(ブロッコリー) バナナ	御飯 たけのこ御飯 鯖おろし煮かけ オクラ添え ポテト玉葱含煮 梅あえ(カリフラワー)	御飯 きしめん ヤミ(長葱) 蒲鉾 ハック七味 天ぷら盛合(竹輪・揚げ) 酢物(キュウリ・レタス・ワカメ) ジョア(ストロベリー)						
夕食	御飯 アジ梅香焼き インゲンソテー添え ハンバーグ 胡麻和え(ホウレンソウ) オレンジ	御飯 酢豚 湯豆腐 減塩しょうゆ 磯浸し(インゲン) リンゴ(ふじ)	御飯 鯖塩焼 ふき煮添え 里芋味噌炒め 生姜和え(ナシ) ハッパル	御飯 シロ・山椒焼 茶福豆煮 コルスローサラダ(キャベツ) ゆかり和え(カブ)	御飯 すき焼煮 中華風サラダ ごま和え(ナハ) オレンジ	御飯 豚ヒレソテー風味焼 野菜ソテー添え さつま芋小倉煮 浸し(ホウレンソウ) ハッパル						
成分	エネルギー 1832 kcal たんぱく質 70.1 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1863 kcal たんぱく質 72.3 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1903 kcal たんぱく質 67.7 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1861 kcal たんぱく質 66.7 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1831 kcal たんぱく質 75.4 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1887 kcal たんぱく質 76.9 g 食塩 9.3 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。



※個人により食事の必要量は異なります。  
不明な点は栄養士までご相談ください。

栄養管理室