令和07年5月16日～令和07年5月31日　常菜

予 定 献 立 表

村山医療センター

	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
朝食	御飯 ﾐｿｼﾙ(ﾎｳﾚﾝｿｳ・人参) 温泉卵 減塩しょうゆ ふき・人参煮 野菜ﾌﾘｶｹ ミルク	御飯 ﾐｿｼﾙ(ﾅｽ・ﾌ) ｶﾞﾝﾓ含煮 わさび和え(ﾊｸｻｲ) ﾀﾗｺﾌﾘｶｹ ミルク	御飯 ﾐｿｼﾙ(大根・油揚) 竹輪の甘辛煮 生姜和え(ﾎｳﾚﾝ草) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 ﾐｿｼﾙ(ﾜｶﾒ・玉葱) 五目巾着袋 胡麻和え(ｷｬﾍﾞﾂ・ﾆﾝｼﾞﾝ) こんぶ抹茶ﾌﾘｶｹ ミルク	御飯 ﾐｿｼﾙ(ｶﾌﾞ・長葱) 銀鮭塩焼 磯浸し(ｺﾏﾂﾅ・ﾆﾝｼﾞﾝ) 海苔ｶﾂｵﾌﾘｶｹ ミルク	御飯 ﾐｿｼﾙ(里芋・ｴﾉｷ) 茹ﾎﾟｰｸｳｲﾝﾅｰ ｹﾁｬｯﾌﾟﾊﾟｯｸ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え(ｶﾘﾌﾗﾜｰ) 海苔たまﾌﾘｶｹ ミルク	御飯 ﾐｿｼﾙ(大根・ﾅｽ) 野菜きんちゃく わさび和え(ﾊｸｻｲ) 減塩のり佃煮 ミルク	御飯 なめこ汁(ﾈｷﾞ) ﾌﾟﾚｰﾝｵﾑﾚﾂ 減塩しょうゆ ﾋﾟｰﾅｯﾂ和え(ｲﾝｹﾞﾝ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 ﾐｿｼﾙ(ｶﾌﾞ・人参) 高野豆腐卵とじ 胡麻和え(ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ) こんぶ抹茶ﾌﾘｶｹ ミルク
昼食	菜めし 鮭塩焼 茶福豆煮 野菜炒め(ｷｬﾍﾞﾂ) 磯和え(ｺﾏﾂﾅ・ｴﾉｷ)	御飯 豚ﾛｰｽゴマ香味焼 ﾁﾝｹﾞﾝｻｲｿﾃｰ添え 酢の物(ﾓｽﾞｸ・ｷｭｳﾘ) しその実漬	御飯 ﾁｷﾝﾋﾟｶﾀ グラッセ ｹﾁｬｯﾌﾟﾊﾟｯｸ 華風炒め(ｷｬﾍﾞﾂ) 浸し(菜の花)	御飯 ｼﾙﾊﾞｰ南部焼 ふき煮添え 筑前煮(鶏・牛蒡・ﾚﾝｺﾝ) ｶｶ和え(ｼﾒｼﾞ・ﾅｽ) バナナ	五目ｱﾝｶｹ焼きそば 中華風酢の物 ヤクルト 	御飯 酢豚 和風ｻﾗﾀﾞ(ﾚﾀｽ・ﾄﾏﾄ) ｵｸﾗ和風和え	御飯 鶏ﾓﾓ唐揚 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ添え レモン ﾉﾝｵｲﾙ減塩ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 酢味噌和え(長葱) 浸し(ﾎｳﾚﾝｿｳ)	カレーライス 福神漬楽京漬 中華ｻﾗﾀﾞ(ﾚﾀｽ・ｷｭｳﾘ) ｼﾞｮｱ(ｽﾄﾛﾍﾞﾘｰ) 	わかめごはん 鶏ﾓﾓ茜焼 ﾁﾝｹﾞﾝ菜添え 減塩しょうゆ ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ(ｷｭｳﾘ・ﾚﾀｽ) 野沢菜漬
夕食	御飯 すき焼風煮 拌三絲(ﾊﾙｻﾒ・ﾓﾔｼ) お浸し(ｶﾘﾌﾗﾜｰ) オレンジ	御飯 ぶりの照焼 がり漬 里芋そぼろ煮 ｵｸﾗｵｶｶ和え ｱﾝﾃﾞｽﾒﾛﾝ	御飯 揚鰆ｵﾛｼかけ ナムル(ｺﾏﾂﾅ・ｴﾉｷ・ﾆﾝｼﾞﾝ) 梅あえ(かぶ) 甘夏柑 	御飯 豚肩ﾛｰｽ生姜焼 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｿﾃｰ添え ﾌﾚﾝﾁｻﾗﾀﾞ(ﾚﾀｽ・ｷｭｳﾘ) ゆず胡椒和え(ﾊｸｻｲ)	御飯 鰺ｶﾚｰ風味焼 いんげんｿﾃｰ添え ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ(ｷｭｳﾘ・ﾆﾝｼﾞﾝ) 浸し(菜の花) オレンジ	御飯 鮭味噌つけ焼 茹そら豆添え 切干大根煮 生姜和え(ﾓﾔｼ・ｷﾇｻﾔ) 冷凍ﾏﾝｺﾞｰ	御飯 ｼﾙﾊﾞｰｷﾉｺﾊﾞﾀｰｿｰｽｱﾝｶｹ ｷｬﾍﾞﾂ干ｴﾋﾞｿﾃｰ 梅あえ(ｷｭｳﾘ) バナナ	御飯 ﾒﾙﾙｰｻ照焼 がり漬 卯の花炒り 磯浸し(ｺﾏﾂﾅ・ｼﾒｼﾞ) ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ	御飯 鮭ムニエル ｱｽﾊﾟﾗﾊﾞﾀｰｿﾃｰ添え じゃが芋甘辛煮 わさび和え(ﾅｽ) 甘夏柑
成分	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1862 kcal たんぱく質 72.8 g 食塩 9.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1875 kcal たんぱく質 70.6 g 食塩 7.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1870 kcal たんぱく質 73.2 g 食塩 7.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1860 kcal たんぱく質 68.8 g 食塩 7.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1866 kcal たんぱく質 73.8 g 食塩 7.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1834 kcal たんぱく質 70.8 g 食塩 7.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1884 kcal たんぱく質 73.4 g 食塩 8.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1835 kcal たんぱく質 63.7 g 食塩 9.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1886 kcal たんぱく質 78.4 g 食塩 8.7 g

	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
朝食	御飯 ﾐｿｼﾙ(里芋・長葱) 竹輪の甘辛煮 生姜和え(ﾎｳﾚﾝ草) 野菜ﾌﾘｶｹ ミルク	御飯 ﾐｿｼﾙ(ﾄｳﾌ・ﾜｶﾒ) 温泉卵 減塩しょうゆ 小松菜ｿﾃｰ 海苔ｶﾂｵﾌﾘｶｹ ミルク	御飯 ﾐｿｼﾙ(ﾎﾟﾃﾄ・ｼﾒｼﾞ) ｶﾞﾝﾓ含煮 生姜和え(ﾅｽ) 海苔たまﾌﾘｶｹ ミルク	御飯 ﾐｿｼﾙ(ﾌ・長葱) 炒り卵 ｹﾁｬｯﾌﾟﾊﾟｯｸ 辛子和え(ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ) ﾀﾗｺﾌﾘｶｹ ミルク	御飯 ﾐｿｼﾙ(ｶﾌﾞ・生揚) 納豆 茄子・人参炒め煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 ﾐｿｼﾙ(里芋・玉葱) ﾌﾟﾚｰﾝｵﾑﾚﾂ 減塩しょうゆ わさび和え(ﾊｸｻｲ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 ﾐｿｼﾙ(麩・ｴﾉｷ・ﾆﾝｼﾞﾝ) 茹ﾎﾟｰｸｳｲﾝﾅｰ ｹﾁｬｯﾌﾟﾊﾟｯｸ ﾋﾟｰﾅｯﾂ和え(ｲﾝｹﾞﾝ) うめしそﾌﾘｶｹ ミルク
昼食	御飯 揚たらﾁﾘｿｰｽかけ いんげん添え ふき含め煮 辛子和え(ｷｬﾍﾞﾂ)	御飯 鯖塩焼 きぬさや添え 南瓜煮付 梅あえ(ｶﾘﾌﾗﾜｰ)	きつねそば ﾔｸﾐ(長葱) ﾊﾟｯｸ七味 蒲鉾白 ナムル(ﾓﾔｼ・ﾎｳﾚﾝｿｳ) バナナ	御飯 鶏ﾓﾓ肉ｿｰｽ焼 グラッセ 大根・ｻﾂﾏ揚煮付 しその実漬	御飯 シルバー照焼 さつま黄金煮添え 野菜炒め(ｷｬﾍﾞﾂ) おカカ和え(ﾎｳﾚﾝｿｳ)	御飯 麻婆豆腐 中華風ｻﾗﾀﾞ 梅あえ(ｶﾘﾌﾗﾜｰ) 	御飯 鯖ﾈｷﾞ香味焼 オクラ添え ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ(ｷｬﾍﾞﾂ) 磯浸し(菜の花)
夕食	御飯 豚ﾓﾓ生姜焼 ｵﾆｵﾝｿﾃｰ添え ﾚﾀｽﾂﾅｻﾗﾀﾞ(ﾏﾖ) 浸し(菜の花) ｱﾝﾃﾞｽﾒﾛﾝ 	御飯 牛丼風 酢物(胡瓜・かぶ) ｵｸﾗｵｶｶ和え オレンジ	御飯 ビーフソテー ﾄﾞﾐｸﾞﾗｿｰｽ ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙｿﾃｰ添え 金平煮 ゆず胡椒和え(ﾅﾉﾊﾅ)	御飯 赤魚空揚野菜ｱﾝｶｹ ｼﾒｼﾞ・ﾜｶﾒｻﾗﾀﾞ(ｷｭｳﾘ) ﾋﾟｰﾅｯﾂ和え(ｲﾝｹﾞﾝ) ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ	御飯 豚ヒレｿﾃｰ カレーｿｰｽｶｹ ﾁﾝｹﾞﾝｻｲｿﾃｰ添え ﾚﾀｽﾂﾅｻﾗﾀﾞ(ｵﾆｵﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ) 磯和え(ｺﾏﾂﾅ・ｴﾉｷ) 冷凍ﾏﾝｺﾞｰ 	御飯 鰆おろし煮かけ 生揚・玉葱・人参煮 山菜醤油和え(ｼﾒｼﾞ) ﾖｰｸﾞﾙﾄ和え(ﾐｶﾝ)	御飯 鶏ﾓﾓﾔｸﾐ焼 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ添え ﾉﾝｵｲﾙ青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ふき含め煮 胡麻和え(ﾅｽ) 甘夏柑
成分	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1844 kcal たんぱく質 70.5 g 食塩 8.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1862 kcal たんぱく質 65.0 g 食塩 7.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1888 kcal たんぱく質 75.2 g 食塩 8.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 18 kcal たんぱく質 72.7 g 食塩 8.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1891 kcal たんぱく質 73.4 g 食塩 7.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1861 kcal たんぱく質 70.1 g 食塩 8.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1836 kcal たんぱく質 66.2 g 食塩 7.7 g

食育の日

皆さんこんにちは。
毎月19日は「食育(しょくいく)の日」だとご存じですか？
食育の育(いく)と19(いく)の語呂合わせで、平成18年に制定されました。
ちなみに来月6月は食育月間だそうです。
農林水産省では食育について以下のように定めています。

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、
様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

農林水産省:「食育の推進」より引用

人生経験豊富？な、みなさんは『食』に対してもきっと豊かと思われます。
でも少し振り返って不安がある方、
その時は、栄養士にお声かけください！！
『栄養相談』で何か良案が出るかもしれません。

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。