

令和07年7月1日～令和07年7月15日 常菜

予 定 献 立 表

村山医療センター

	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 ミソ汁(ワケ・玉葱) 野菜きんちゃく ゆず胡椒和え(キャベツ・ニンジン) こんぶ抹茶フカ ミルク	御 飯 ミソ汁(小松菜・モヤシ) ツナムレ 減塩しょうゆ わさび和(ナス) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御 飯 なめこ汁(ネギ) 納豆 切干・ツマ揚げ炒め煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御 飯 ミソ汁(トウモロコシ・ワケ) 卵とじ煮 辛子和え(チンゲンサイ) 野菜フカ ミルク	御 飯 ミソ汁(里芋・玉葱) 高野豆腐野菜含煮 わか和風和え こんぶ抹茶フカ ミルク	御 飯 ミソ汁(大根・ナス) 温泉卵 減塩しょうゆ 野菜ソテー(モヤシ・人参) 海苔たまフカ ミルク	御 飯 ミソ汁(麩・エノ・ニンジン) 生揚げ含煮 ゆかり和え(チンゲンサイ) 海苔たまフカ ミルク	御 飯 ミソ汁(白菜・生揚げ) 銀鮭塩焼 ピーナッツ和え(コマツナ・ニンジン) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御 飯 ミソ汁(ホウレンソウ・玉葱) 野菜きんちゃく 磯和え(ブロッコリー) たらこフカ ミルク
昼 食	冷やし肉うどん 大根シメジ 人参炒煮 蒲鉾白 ジョア(ストロベリー)	御 飯 八宝菜 奴豆腐(ネギ・ハカサ) 減塩しょうゆ 中華風漬乱切キュウリ	御 飯 豚ロースシヤブ シヤブ 風 ミックス野菜添え(キャベツ) 拌三絲(ハルダ・モヤシ) ゆず胡椒和え(ハクサイ)	御 飯 鱈山椒焼 がり漬 大根人参干海老煮 梅あえ(カリフラワー)	御 飯 鶏モ唐揚げ ミックス野菜(キャベツ・ニンジン) マヨネーズ かぶ胡瓜シ風味和え 生姜和え(インゲン)	カレーライス 福神漬東京漬 和風サラダ(レタス・トマト) バナナ	三色丼 和風サラダ(キャベツ) 浸し(コマツナ・シメジ) 清汁(七夕そうめん) 七夕星いろゼリー	冷し中華 トウモロコシ 山菜醤油和え(シメジ) 牧場の朝 いちご	胚芽ロール オレンジ & マーガリン 鶏モチーズ 焼 ミックスベジタブルソテー コールスローサラダ(キャベツ・ハム) ゆず胡椒和え(ハクサイ)
夕 食	御 飯 ぶりの照焼 きぬさや添え フレッシュサラダ(ハルダ・キュウリ) 胡麻和え(ホウレン草) アンデスメロン	御 飯 鯖塩焼 オクラ添え 和風サラダ(レタス・トマト) 磯浸し(菜の花) パインアップル	御 飯 シルバー照焼 さつま黄金煮添え ひじきのそぼろ煮 しば漬け オレンジ	御 飯 ビーフソテー ドミグラスソース オニオンソテー添え マカロニサラダ(キュウリ・レタス) 胡麻和え(ハクサイ) アンデスメロン	御 飯 シルバーハーフ焼 ミックスベジタブルソテー しぎ茄子(シメジ・ピーマン) ピーナッツ和え(コマツナ・ニンジン) パインアップル	御 飯 タラチーズ焼 アスパラハーフソテー添え 五目金平煮(ツマ揚げ) わさび和え(ホウレンソウ)	御 飯 メルルサキコハーフターソースアサカ ポテトそぼろ煮 茶福豆煮	御 飯 鯖照焼 きぬさや添え もずく(キュウリ) 生姜和え(カリフラワー) すいか	御 飯 干草焼 インゲンソテー(七味入) かぶ人参炒め煮 辛子と和え(ナノハ) 冷凍マンゴー
成 分	エネルギー 1846 kcal たんぱく質 70.5 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1843 kcal たんぱく質 71.7 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1864 kcal たんぱく質 72.1 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1875 kcal たんぱく質 70.7 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1865 kcal たんぱく質 72.8 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1883 kcal たんぱく質 70.7 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1794 kcal たんぱく質 68.4 g 食塩 9.7 g	エネルギー 1898 kcal たんぱく質 70.4 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1805 kcal たんぱく質 72.4 g 食塩 8.4 g
	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	七夕 皆さんこんにちは。 7月7日は七夕(たなばた)ですね。 七夕にそうめんを食べる文化は、平安時代の素餅(さくへい)が始まりといわれています。今回はそうめんと組み合わせるおすすめの食材とそのポイントについてご紹介します。 そうめんを食べる際は、めん類だけにならないよう、肉や魚介類、野菜などを一緒に摂ることがおすすめです。当院では当日に清汁を予定しており、そうめんとオクラや三つ葉などの野菜類をいれて天の川をイメージしています。 ★おすすめ★ ～食材の組み合わせ方～ ・さっぱりそうめん(サバ缶+きゅうり+大葉) ・肉南蛮そうめん(豚肉+にんじん+にら+ゴマ油) ・かき玉そうめん(かにかま+溶き卵+ねぎ+しいたけ) 栄養管理室		
朝 食	御 飯 ミソ汁(かぶ・人参・フ) 納豆 白菜人参ベコン炒煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御 飯 ミソ汁(キャベツ・ネギ) 竹輪の甘辛煮 ゆず胡椒和え(ナノハ) こんぶ抹茶フカ ミルク	御 飯 ミソ汁(シメジ・人参) カンネ含煮 磯和え(ナス・ネギ) 野菜フカ ミルク	御 飯 ミソ汁(白菜・油揚げ) 炒り卵 減塩しょうゆ コマツナ和風和え うめしそフカ ミルク	御 飯 ミソ汁(トウモロコシ・ネギ) ホークウインナー ケチャップ 胡麻和え(インゲン) 減塩のり佃煮 ミルク	御 飯 ミソ汁(大根・ナス) 五目巾着袋 生姜和え(白菜) 海苔たまフカ ミルク			
昼 食	チャーハン 焼餃子 減塩しょうゆ 和風サラダ(レタス・トマト) ピーナッツ和え(ナス)	御 飯 メルルサおろし煮かけ 切昆布信田煮 生姜和え(インゲン)	御 飯 揚げたらりソースかけ かぶそぼろ煮 浸し(チンゲンサイ)	御 飯 豚ヒレ生姜焼 ミックス野菜添え(キャベツ) 中濃ソース 牛蒡人参コンニャク炒煮 わさび和え(モヤシ)	御 飯 鮭ムニエル ミックスベジタブルソテー 和風サラダ(レタス・キュウリ) 辛子と和え(チンゲンサイ)	きしめん 青味添え ヤミ(長葱) ハック七味 天ぷら盛合わせ(竹輪・揚げアゲ) 冬瓜そぼろ煮			
夕 食	御 飯 赤魚南部焼 きぬさや添え 南瓜煮付 しそ風味和え(モヤシ) アンデスメロン	御 飯 チキンカレー ブロッコリー添え ケチャップハック ホーテサラダ(ハム・キュウリ) ユカリ和え(ハクサイ) オレンジ	御 飯 すき焼風炒め煮 酢の物(キュウリ・ワケ) 胡麻和え(ホウレン草) すいか	御 飯 ぶり塩焼 がり漬 生揚げ大根人参煮 わか和風和え 冷凍マンゴー	御 飯 牛モ焼肉 ブロッコリーソテー添え ひじき・油揚げ炒煮 ゆず胡椒和え(ナノハ) パインアップル	御 飯 鶏モ肉ソース焼 ミックス野菜添え(キャベツ・ニンジン) 減塩しょうゆ 南瓜煮 山菜醤油和え(シメジ) すいか			
成 分	エネルギー 1832 kcal たんぱく質 71.2 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1835 kcal たんぱく質 78.5 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1849 kcal たんぱく質 71.0 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1828 kcal たんぱく質 70.7 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1875 kcal たんぱく質 76.0 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1872 kcal たんぱく質 71.4 g 食塩 9.2 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召し上がってください。



七夕

皆さんこんにちは。
7月7日は七夕(たなばた)ですね。
七夕にそうめんを食べる文化は、平安時代の素餅(さくへい)が始まりといわれています。今回はそうめんと組み合わせるおすすめの食材とそのポイントについてご紹介します。

そうめんを食べる際は、めん類だけにならないよう、肉や魚介類、野菜などを一緒に摂ることがおすすめです。当院では当日に清汁を予定しており、そうめんとオクラや三つ葉などの野菜類をいれて天の川をイメージしています。

★おすすめ★ ～食材の組み合わせ方～
・さっぱりそうめん(サバ缶+きゅうり+大葉)
・肉南蛮そうめん(豚肉+にんじん+にら+ゴマ油)
・かき玉そうめん(かにかま+溶き卵+ねぎ+しいたけ)

栄養管理室