

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)
朝食	御飯 ミソ汁(麩・エキ・ニンジン) ツオムレツ 減塩しょうゆ 生姜和え(コマツ・シメジ) たらこフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(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 ミソ汁(ホト・オヤ) 目玉焼き 減塩しょうゆ ブロッコリー和え 海苔かおフリカ ミルク	御飯 なめこ汁(袴) 納豆 切干・シイタケ炒り煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 ミソ汁(カマ・フ) 生揚げ煮 お浸し(ホレンソウ・ニンジン) 鯛みそ ミルク	御飯 ミソ汁(ナス・里芋) 竹輪の甘辛煮 磯和え(フナゲ・サイ・シメジ) 海苔たまフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(エキ・ニンジン) 厚焼卵 ゆず胡椒和え(ナハ) 減塩のり佃煮 ミルク	御飯 ミソ汁(ホレンソウ・フ) 野菜きんちゃく ゆかり和え(カブ) たらこフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・油揚げ) 目玉焼き 中濃ソース ごま和え(キャベツ・キャサ) 野菜フリカ ミルク
昼食	ゆかりごはん 鮭塩焼 茶福豆煮 酢物(胡瓜・オヤ・ワカメ) たらこか和え	きつねそば ヤミ(長葱) バツ七味 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(オヤ)	胚芽食パン オレンジ & マーガリン ムル・サーフ 焼 ミックスバグ・タルト パン・キンザラ	御飯 シルバー山椒焼 ブロッコリー添え ノオイル和風 キャベツ干ヒソテ 梅あえ(だいこん)	御飯 鶏モモ焼肉風 オムレツ添え 酢物(胡瓜・カブ) 山菜醤油和え(シメジ)	御飯 カレーライス 福神漬楽京漬 和風ザラ(レタス・トマト) パインアップル	わかめごはん アジ 袴 香味焼 うぐいす煮豆 ホトそぼろ煮 生姜和え(ナス・エキ)	きしめん ヤミ(長葱) 青味添え 天ぷら(トリ・サツ・ピーマン) 華風和え 野菜ソース
夕食	御飯 豚ロースゴマ香味焼 ブロッコリー添え 里芋そぼろ煮 野沢菜漬 オレンジ	御飯 千草焼 きぬさや添え マカロニザラ しその実漬 バナナ	御飯 鶏モモ生姜焼 さつま黄金煮添え レタスザラ(オニオン・レ) 浸し(コマツ) 幸水	御飯 豚モモ袴七味焼 カリフラワー添え 減塩しょうゆ かぶ人参ベコン炒煮 たらこか和え リンゴ(ツガル)	御飯 牛井風 ナムル(コマツ・エキ・ニンジン) わさび和え(ハウサイ) オレンジ	御飯 鯖照焼 オクラ添え 大根炒め煮 おかか和え(コマツ・ニンジン) 冷凍マゴ	御飯 鮭野菜あんかけ ビーフソテー 中華風ザラ おかか和え(ブロッコリー) 豊水	御飯 豚肩ロース生姜焼 インゲンソテー(七味) 中華風ザラ わかか和え(ブロッコリー) 豊水	御飯 ビーフソテー オムレツ添え ひじき炒り煮 わさび和え(ハウサイ) オレンジ
成分	エネルギー 1835 kcal たんぱく質 74.5 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1840 kcal たんぱく質 70.5 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1836 kcal たんぱく質 71.4 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1825 kcal たんぱく質 72.3 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1851 kcal たんぱく質 68.9 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1849 kcal たんぱく質 71.0 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1880 kcal たんぱく質 67.5 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1834 kcal たんぱく質 72.2 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1897 kcal たんぱく質 67.6 g 食塩 9.1 g

	10日(水)	11日(水)	12日(水)	13日(水)	14日(水)	15日(月)	
朝食	御飯 ミソ汁(キャベツ・オヤ) 茹ボウクインナー ケチャップ 磯浸し(コマツ・シメジ) 海苔かおフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ホト・玉葱) 卵とじ煮 ピーナツ和え(インゲン) うめしそフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(大根・里芋) 温泉卵 減塩しょうゆ 小松菜ソテー こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(シメジ・人参) 五目巾着袋 磯和え(オヤ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 ミソ汁(ナス・玉葱) ガレット含煮 生姜和え(コマツ・ニンジン) うめびしお ミルク	御飯 なめこ汁(トウ・袴) ツオムレツ ケチャップ 梅あえ(カリフラワー) 野菜フリカ ミルク	御飯 なめこ汁(トウ・袴) ツオムレツ ケチャップ 梅あえ(カリフラワー) 野菜フリカ ミルク
昼食	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 生揚げ野菜煮 ブロッコリー和え 巨峰	御飯 麻婆豆腐 拌三絲(ハルサメ・オヤ) ドレッシング和え(カリフラワー)	御飯 八宝菜 中華ザラ(キュウリ・レタス) かかマヨネーズ和え(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 和風ザラ(レタス・キュウリ) たらこか和え	御飯 鰯の南蛮漬 里芋人参含煮 ピーナツ和え(ホレンソウ)	御飯 鶏モモ焼肉風 アスパラソテー添え 金平煮(レンコン) わさび和え(シメジ・オヤ) ヨーグルト和え
夕食	御飯 鰯おろし煮かけ 卵の花炒り ゆず胡椒和え(シメジ・オヤ) 冷凍マゴ	御飯 ぶりの照焼 はじかみ生姜 コールスローザラ(キャベツ) たらこか和え	御飯 松風焼 蒸茄子添え 減塩しょうゆ ふきかか煮 辛子和え(シメジ・オヤ・ニンジン) リンゴ(ツガル)	御飯 鮭塩焼 きぬさや添え かぶ人参炒り煮 しば漬け バナナ	御飯 鯖照焼 がり漬 じゃがいも鶏モモ煮 ユカリ和え(ハウサイ) 豊水	御飯 鶏モモ焼肉風 アスパラソテー添え 金平煮(レンコン) わさび和え(シメジ・オヤ) ヨーグルト和え	御飯 鶏モモ焼肉風 アスパラソテー添え 金平煮(レンコン) わさび和え(シメジ・オヤ) ヨーグルト和え
成分	エネルギー 1803 kcal たんぱく質 77.2 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1860 kcal たんぱく質 66.5 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1820 kcal たんぱく質 69.4 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1847 kcal たんぱく質 70.4 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1849 kcal たんぱく質 70.3 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1888 kcal たんぱく質 75.0 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1888 kcal たんぱく質 75.0 g 食塩 7.8 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 <https://murayama.hosp.go.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。



## 防災月間



9月は災害時の備えとして「非常食」を見直す時期ですね。当院では、**非常時に備え3日分・9食分のお食事を備蓄**しています。今回は当院の非常食をご紹介します。

災害時は**ストレスや体力の消耗で免疫力が下がりやすい**ため、当院では以下のことに注意しています。

**①主食・主菜・副菜で、バランス良く！**  
 主食…α化米・粥など  
 主菜…魚やお肉の缶詰など  
 副菜…煮物の缶詰など

**②食べ慣れた味・料理を留意**  
 普段、給食で提供している煮物や果物缶などを備蓄し、災害時の食欲の低下や不安感を防ぎます。

**③ローリングストックで無駄なく！**  
 一部の非常食は備蓄だけではなく、日常的に使用した分を買い足すローリングストック方式を採用。

**食は健康の基盤であり、心の支え。**  
 非常時こそ、「食べること」で安心と活力を取り戻せるよう、**しっかり備えています。**



栄養管理室