

	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)
朝 食	御 飯 ミソ汁(キャベツ・シメジ) 厚焼卵 生姜和え(白菜) たらこフリカ ミルク	御 飯 ミソ汁(ナス・長葱) 納豆 切干含煮(シイタケ・ニンジン) 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御 飯 ミソ汁(ハクサイ・フ) がんこ含煮 ゆず胡椒和え(ナハナ) 野菜フリカ ミルク	御 飯 なめこ汁(トウモロコシ) 温泉卵 減塩しょうゆ 小松菜ソテー うめしそフリカ ミルク	御 飯 ミソ汁(大根・長葱) 茹かす・ウインナー ケチャップ 辛子和え(ハクサイ) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御 飯 ミソ汁(ナス・玉葱) 五目巾着袋 生姜和え(ホレンソウ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御 飯 ミソ汁(里芋・人参) 鮭塩焼 わさび和え(コマツナ) うめしそフリカ ミルク	御 飯 ミソ汁(小松菜・油揚げ) ツナオムレツ 減塩しょうゆ ユカリ和え(ハクサイ) 海苔かつおフリカ ミルク	御 飯 ミソ汁(キャベツ・キヌサヤ) 納豆 白菜人参・コン炒煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク
昼 食	レース・ンロール DPリンゴ & マーガリン 鶏クリームシチュー サラダ(レタス・キュウリ・紫玉葱)	チャーハン 蒸カニシウマイ 減塩しょうゆ シルバークサタ(ハルサメ) ジョア(ストロベリー)	御 飯 鶏モッチーズ 焼 茹かすキャベツ ノンオイルサラダ・ドレッシング ふき含め煮 なます	御 飯 シルバークサタ 焼 ミックスベジタブルソテー 里芋・玉葱・人参煮 ピーナッツ和え(インゲン)	御 飯 ぶり山椒焼 オクラ添え 炒り豆腐 ゆかり和え(カブ)	御 飯 鯖サバ 香味焼 がり漬 冬瓜そぼろ煮 中華風漬乱切キュウリ	きつねそば ヤミ(長葱) ハクセチ味 青味添え エビシウマイ 和風サラダ(モヤシ・キュウリ)	御 飯 ハヤシ 和風和え(レタス・トマト) かつお和え みかん	御 飯 豚肉立田揚げ 野菜ソテー添え レモン かぶ胡瓜シシ風味和え 浸し(ホレンソウ・エノキ)
タ 食	御 飯 鮭ムニエル グラッセ 金平煮(レンコン) ごま和え(モヤシ) 巨峰	御 飯 メルサおろし煮かけ ひじき・人参炒煮 かつお和風和え 冷凍マンゴー	御 飯 赤魚生姜焼き きぬさや添え ポテトサラダ(キュウリ・コーン) 山菜醤油和え(シメジ) オレンジ	御 飯 牛丼風 ナムル(モヤシ・キュウリ) ドレッシング 和え(カリフラワー) リンゴ	御 飯 ホーク ソテー オニオンソテー添え サラダ(レタス・キュウリ・紫玉葱) 胡麻和え(ブロッコリー) パイナップル	御 飯 親子煮 湯豆腐 減塩しょうゆ 浸し(チンゲンサイ・ニンジン) まんまる月ゼリー	御 飯 松風焼 アスパラソテー添え 大根の炒め煮 ゆず胡椒(キャベツ・ニンジン) 柿	御 飯 アジ 梅香焼き 野菜ソテー添え 南瓜煮付 辛子和え(ナス・シメジ)	御 飯 シルバークサタ・ターソーアソケ 里芋玉葱人参煮 ピーナッツ和え(インゲン) リンゴ(ツガル)
成 分	エネルギー 1853 kcal たんぱく質 68.5 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1811 kcal たんぱく質 69.2 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1835 kcal たんぱく質 76.5 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1891 kcal たんぱく質 70.4 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1805 kcal たんぱく質 72.9 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1851 kcal たんぱく質 76.7 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1823 kcal たんぱく質 81.1 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1815 kcal たんぱく質 67.5 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1828 kcal たんぱく質 71.3 g 食塩 8.0 g
	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	十五夜 皆さんこんにちは。今年の十五夜は10月6日です。 秋の夜空の満月を楽しむ「十五夜」は、日本では昔から「芋名月」とも呼ばれてきました。これはかつて里芋等の収穫物をお月見の日にお供えしたことが始まりです(諸説あり)。 今回は里芋の栄養マメ知識をご紹介します。 ◎里芋の栄養マメ知識◎ ■カリウム: 血圧を整える ■食物繊維: お腹の調子を整える ■ビタミンB6: 疲労回復 ■ぬめり成分: 胃腸を守り消化を助ける ★選び方のポイント★ ■水分を多く含むイモ類のため、手に取ったときにしっとりとした物を選ぶと新鮮さの目安になります。 6日の夕食は月に見立てたゼリーを提供する予定です(食種によって変更あり)。ぜひ月を眺めながら旬の恵みを味わってみてはいかがでしょうか。 栄養管理室		
朝 食	御 飯 ミソ汁(カメ・玉葱) プレーンオムレツ 減塩しょうゆ 胡麻和え(コマツナ) 海苔たまフリカ	御 飯 ミソ汁(カブ・人参) 野菜炒め(キャベツ・ロースハム) 刻み漬(ハクサイ・キュウリ) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御 飯 ミソ汁(ナス・フ) 野菜きんちゃく 浸し(ホレンソウ) 野菜フリカ ミルク	御 飯 なめこ汁(トウモロコシ・ササゲ) 目玉焼き 減塩しょうゆ ピーナッツ和え(ハクサイ) ふりかけ瀬戸風味	御 飯 ミソ汁(玉葱・インゲン) 生揚げ煮 わさび和え(ナス・エノキ) うめしそフリカ ミルク	御 飯 ミソ汁(ホトトギス・揚・キヌサヤ) 竹輪の甘辛煮 梅あえ(カブ) 海苔かつおフリカ ミルク			
昼 食	栗ごはん メルサ味噌焼 ふき煮添え ビーフンソテー 生姜和え(カリフラワー)	御 飯 鯖の生姜煮 付合わせ(針生姜) 南瓜そぼろ煮 磯和え(モヤシ)	御 飯 揚鯖おろしかけ 肉じゃが煮 胡麻ミソ和え(インゲン)	カレーライス 福神漬楽京漬 ブロッコリーサラダ ヤクルト	焼そば 玉子巻 酢物(胡瓜・ワカメ)	エビピラフ風 レタスツナサラダ(マヨ) ホレンソウコンソメ煮(タマサバ) みかん			
タ 食	御 飯 鶏モッチーズ 焼 粉吹芋添え(粉パイゼリ) コールスローサラダ(キャベツ・ハム) 梅あえ(ナス・キヌサヤ) バナナ	御 飯 豚肩ロース焼肉 ブロッコリーソテー添え 大根・ツナ揚げ煮付 しその実漬 オレンジ	御 飯 鶏モッチーズ シャブソーサケ 茹かすやし添え 卵豆腐 辛子和え(ナハナ) 冷凍マンゴー	御 飯 赤魚野菜アソケ 卵の花炒り 磯浸し(コマツナ・シメジ) リンゴ(ツガル)	御 飯 鯰カレー風味焼 ミックスベジタブルソテー 里芋そぼろ煮 かつお和え 柿	御 飯 チキンカツ アスパラガーステー添え ケチャップ 金平煮 辛子和え(キャベツ)			
成 分	エネルギー 1829 kcal たんぱく質 72.0 g 食塩 9.6 g	エネルギー 1873 kcal たんぱく質 67.3 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1885 kcal たんぱく質 77.3 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1892 kcal たんぱく質 70.6 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1853 kcal たんぱく質 77.3 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1855 kcal たんぱく質 71.9 g 食塩 7.7 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。

