令和07年10月16日～令和07年10月31日　常菜

予 定 献 立 表

村山医療センター

	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
朝　食	御 飯 ﾐｿ汁(大根･長葱) 高野豆腐野菜含煮 ﾋﾟｰﾅｯﾂ和え(ｶﾘﾌﾗﾜｰ) ﾀﾗｺﾌﾘｶｹ ミルク	御 飯 ﾐｿ汁(ｴﾉｷ･ﾆﾝｼﾞﾝ) 納豆 切干炒め煮(ｼｲﾀｹ) 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御 飯 ﾐｿ汁(ﾅｽ･玉葱) 炒り卵 ｹﾁｬｯﾌﾟ 辛子和え(ｲﾝｹﾞﾝ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御 飯 ﾐｿ汁(ﾎﾟﾃﾄ･ﾜｶﾒ) 五目巾着袋 磯浸し(ﾓﾔｼ) こんぶ抹茶ﾌﾘｶｹ ミルク	御 飯 ﾐｿ汁(大根･ｲﾝｹﾞﾝ) 温泉卵 減塩しょうゆ 煮浸し(ｺﾏﾂﾅ･ｼﾒｼﾞ) 海苔たまﾌﾘｶｹ ミルク	御 飯 なめこ汁(ﾈｷﾞ) ｶﾞﾝﾓ含煮 浸し(ﾊｸｻｲ･ﾆﾝｼﾞﾝ) うめしそﾌﾘｶｹ ミルク	御 飯 ﾐｿ汁(ﾜｶﾒ･玉葱) 目玉焼き 減塩しょうゆ ﾋﾟｰﾅｯﾂ和え(ｺﾏﾂﾅ) 海苔ｶﾂｵﾌﾘｶｹ ミルク	御 飯 ﾐｿ汁(ﾎｳﾚﾝｿｳ･油揚) 竹輪の甘辛煮 わさび和(ﾓﾔｼ) 野菜ﾌﾘｶｹ ミルク	御 飯 ﾐｿ汁(小松菜･生揚) ﾌﾟﾚｰﾝｵﾑﾚﾂ ｹﾁｬｯﾌﾟ 生姜和え(ﾅｽ･ｴﾉｷ) こんぶ抹茶ﾌﾘｶｹ ミルク
昼　食	御 飯 ﾒﾙﾙｰｻﾁｰｽﾞ焼 小松菜ｿﾃｰ ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝｻﾗﾀﾞ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え(ﾓﾔｼ)	御 飯 ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ甘酢ｱﾝｶｹ グラッセ 鮭ｻﾗﾀﾞ(ｷｬﾍﾞﾂ･ｷｭｳﾘ) おかか和え(ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ)	御 飯 鰆山椒焼 茶福豆煮 大根人参ｼｲﾀｹ炒煮 ﾋﾟｰﾅｯﾂ和え(ｺﾏﾂﾅ)	菜めし 鯖の生姜煮 がり漬 ひじき･油揚炒煮 ゆず胡椒和え(ﾊｸｻｲ) みかん	御 飯 あじフライ･えびフライ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ添え ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ 酢の物(ｷｭｳﾘ･ﾀﾏｺﾞ) 生姜和え(ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ)	カレーうどん ﾔｸﾐ(長葱) 盛合せｻﾗﾀﾞ ｼﾞｮｱ(ｽﾄﾛﾍﾞﾘｰ)	ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ ﾁｷﾝﾑﾆｴﾙ ｱｽﾊﾟﾗﾊﾞﾀｰｿﾃｰ添え 和風ｻﾗﾀﾞ ｺｰﾝﾎﾟﾀｰｼﾞｭ	御 飯 ぶり大根 ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ(ｷｭｳﾘ) ゆず胡椒和え	御 飯 赤魚おろし煮 冷凍オクラ添え 牛蒡ｻﾗﾀﾞ(ｲﾝｹﾞﾝ･ﾆﾝｼﾞﾝ) ﾕｶﾘ和え(ﾊｸｻｲ)
夕　食	御 飯 豚肉ﾐｿｺﾞﾏ漬焼 蒸茄子添え 減塩しょうゆ 白菜人参含煮 胡麻和え(ｲﾝｹﾞﾝ) 冷凍ﾏﾝｺﾞｰ	御 飯 ぶりの照焼 オクラ添え かぶ人参含煮 わさび和え(ﾎｳﾚﾝｿｳ) オレンジ	御 飯 鶏ﾓﾓｺﾞﾏﾀﾚｿｰｽｶｹ ﾁﾝｹﾞﾝｻｲｿﾃｰ添え 和風ｻﾗﾀﾞ(ｷｬﾍﾞﾂ) ゆかり和え(ｶﾌﾞ) リンゴ(ふじ)	御 飯 豚ﾋﾚﾊﾟﾌﾟﾘｶ風味焼 ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙｿﾃｰ ｼﾙﾊﾞｰｻﾗﾀﾞ ｵｸﾗｵｶｶ和え	御 飯 麻婆豆腐 大根人参ｼｲﾀｹ炒煮 辛子和え(ﾅﾉﾊﾅ) 冷凍ﾏﾝｺﾞｰ	御 飯 鮭ﾊﾞﾀｰ焼 茹ﾐｯｸｽ野菜(ｷｬﾍﾞﾂ) 減塩しょうゆ 白和え 梅あえ(かぶ) バナナ	御 飯 ﾒﾙﾙｰｻ味噌焼 大学芋添え ｷｬﾍﾞﾂ干ｴﾋﾞｿﾃｰ ｵｸﾗ和風和え 柿	御 飯 八宝菜 湯豆腐 減塩しょうゆ もみ漬(ｷｭｳﾘ･ｶﾌﾞ) オレンジ	御 飯 ﾎﾟｰｸﾁｬｯﾌﾟ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｿﾃｰ添え ﾌｷ水煮･ﾎﾟﾃﾄ炒煮 しその実漬 リンゴ(ふじ)
成　分	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1819 kcal たんぱく質 71.3 g 食塩 8.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1819 kcal たんぱく質 68.2 g 食塩 7.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1847 kcal たんぱく質 67.8 g 食塩 7.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1872 kcal たんぱく質 69.2 g 食塩 8.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1903 kcal たんぱく質 68.0 g 食塩 8.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1823 kcal たんぱく質 74.8 g 食塩 9.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1909 kcal たんぱく質 72.0 g 食塩 8.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1907 kcal たんぱく質 75.3 g 食塩 7.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1813 kcal たんぱく質 75.5 g 食塩 8.1 g

	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
朝　食	御 飯 ﾐｿ汁(ｶﾌﾞ･長葱) 茹ﾎﾟｰｸｳｲﾝﾅｰ ｹﾁｬｯﾌﾟ ごま和え(ﾁﾝｹﾝｻｲ･ﾆﾝｼﾞﾝ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御 飯 ﾐｿ汁(ﾄｳﾌ･ﾜｶﾒ) ﾂﾅｵﾑﾚﾂ 減塩しょうゆ 辛子和え(ｲﾝｹﾞﾝ) 海苔たまﾌﾘｶｹ ミルク	御 飯 ﾐｿ汁(ﾅｽ･ﾌ) 鮭塩焼 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え(ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ) ﾀﾗｺﾌﾘｶｹ ミルク	御 飯 ﾐｿ汁(里芋･玉葱) 生揚含煮 磯和え(ｺﾏﾂﾅ･ｴﾉｷ) 焼のり･減塩しょうゆ ミルク	御 飯 ﾐｿ汁(白菜･人参) 鰯かつお味 ｶﾘﾌﾗﾜｰ添え わさび和(ﾅｽ･ｷﾇｻﾔ) 野菜ﾌﾘｶｹ ミルク	御 飯 ﾐｿ汁(ﾎﾟﾃﾄ･玉葱) 野菜きんちゃく 辛子和え(ﾅﾉﾊﾅ) 鯛みそ ミルク	御 飯 ﾐｿ汁(ｶﾌﾞ･油揚) 卵とじ煮 ﾋﾟｰﾅｯﾂ和え(ｷｬﾍﾞﾂ) うめしそﾌﾘｶｹ ミルク
昼　食	御 飯 鶏ﾓﾓ香味焼 野菜ｿﾃｰ(ﾓﾔｼ･人参) 切干大根煮 磯浸し(ｺﾏﾂﾅ･ﾊｸｻｲ)	御 飯 ﾋﾞｰﾌｿﾃｰ ﾄﾞﾐｸﾞﾗｿｰｽ 粉吹芋添え かぶ人参ﾍﾞｰｺﾝ炒煮 ﾋﾟｰﾅｯﾂ和え(ｷｬﾍﾞﾂ)	ｼｰﾌｰﾄﾞｶﾚｰﾗｲｽ 福神漬楽京漬 盛合せｻﾗﾀﾞ(ﾚﾀｽ･ｷｭｳﾘ･ﾄﾏﾄ) ヤクルト	とろろそば ﾔｸﾐ(長葱) ﾊﾟｯｸ七味 厚焼卵 山菜醤油和え(ｼﾒｼﾞ)	しめじ御飯 鯖ﾈｷﾞ香味焼 がり漬 鶏ごぼう炒煮 生姜和え(ﾎｳﾚﾝ草)	御 飯 豚ﾓﾓ生姜焼 ｵﾆｵﾝｿﾃｰ添え もずく(ｷｭｳﾘ) 浸し(ｺﾏﾂﾅ･ｼﾒｼﾞ)	御 飯 ﾒﾙﾙｰｻｷﾉｺﾊﾞﾀｰｿｰｽｱﾝｶｹ 拌三絲(ﾊﾙｻﾒ･ﾓﾔｼ) 生姜和え(ｲﾝｹﾞﾝ)
夕　食	御 飯 揚たらﾁﾘｿｰｽかけ 卯の花炒り 梅あえ(ｷｭｳﾘ) 冷凍ﾏﾝｺﾞｰ	御 飯 本鰆生姜焼 きぬさや添え 大根そぼろ煮 浸し(ﾎｳﾚﾝｿｳ･ｴﾉｷ) ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ	御 飯 豚肩ﾛｰｽ焼肉 ﾁﾝｹﾞﾝｻｲｿﾃｰ添え ナムル(ﾓﾔｼ･ｷｭｳﾘ･ﾜｶﾒ) ｵｸﾗｵｶｶ和え 柿	御 飯 ｼﾙﾊﾞｰﾑﾆｴﾙ ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙｿﾃｰ 中濃ｿｰｽ ビーフンｿﾃｰ ゆず胡椒和え(ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ) リンゴ(ふじ)	御 飯 鶏ﾓﾓ照焼 いんげんｿﾃｰ添え ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ(ｷｬﾍﾞﾂ･ﾊﾑ) 梅あえ(ｶﾌﾞ) みかん	御 飯 鯵の南蛮漬 しぎ茄子 胡麻和え(ﾊｸｻｲ) 柿	御 飯 ﾁｷﾝﾋﾟｶﾀ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ添え　ﾏﾖﾈｰｽﾞ 里芋玉葱人参煮 ｵｶｶ和え(ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ) オレンジ
成　分	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1838 kcal たんぱく質 68.0 g 食塩 10.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1888 kcal たんぱく質 71.9 g 食塩 7.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1888 kcal たんぱく質 67.7 g 食塩 7.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1815 kcal たんぱく質 67.4 g 食塩 8.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1864 kcal たんぱく質 77.6 g 食塩 9.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1925 kcal たんぱく質 75.8 g 食塩 8.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1844 kcal たんぱく質 71.4 g 食塩 8.6 g

骨を守ろう！骨粗鬆症デー

皆さんこんにちは。今年の10月20日は「世界骨粗鬆症デー」です。骨粗鬆症は、骨がもろくなり転倒などの軽い衝撃でも骨折しやすくなる病気です。特に背骨や股関節の骨折は、寝たきりの原因にもなります。予防には1日3食の食事や、下記の栄養素も過不足なく摂取することが大切です。

★骨に必要な栄養素をご紹介します。

- ・カルシウム：乳製品・海藻類・大豆製品など
- ・たんぱく質：魚・肉・卵・大豆製品など
- ・ビタミンD：魚類・きのこ類・卵など
- ・ビタミンK：緑黄色野菜・納豆・海藻類

この機会に骨の健康への意識を少し高めてみましょう。

参考文献：厚生労働省ホームページ ～健康づくりサポートネット～ "骨粗鬆症予防のための食生活"

当院では10月19日(日)イオンモールむさし村山でイベント開催予定です！

当院キャラクター ぼーんちゃん

材料の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。