令和	07年11月1日~令和	回07年11月15日	常菜	予	定	献	立	表		

拌三絲(ハルサメ・キュウリ)

みかん

御飯

エネルキ゛ー

食塩

たんぱく質

アジ梅香焼き

オニオンソテー添え

吹き寄せ煮

生姜和え(インゲン)

令和	07年11月1日~令	和07年11月15日	常菜	予 定 献 立	表		村山医療センター		
	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)
朝食	御 飯	御 飯	御 飯	御 飯	御 飯	御 飯	御 飯	御 飯	御 飯
	ミソ汁 (ハクサイ・フ)	ミソ汁(シメシ゛・人参)	ミソ汁(トウフ・ワカメ)	ミソ汁 (玉葱・モヤシ)	ミソ汁(小松菜·フ)	ミソ汁(ポテト・玉葱)	ミソ汁(トウフ・ワカメ)	なめこ汁(ネギ)	ミソ汁(里芋・長葱)
	高野豆腐野菜含煮	ツナオムレツ 減塩しょうゆ	竹輪の甘辛煮	がんも野菜煮	茹ポークウインナー ケチャップ	納豆	厚焼卵	五目巾着袋	卵とじ煮
	辛子和え(ナハナ	ピーナツ和え(ブロッコリー)	ユカリ和えキャベツ	お浸し(コマツナ)	生姜和え(ナス・エノキ)	切干炒め煮	ゆず胡椒和え	お浸し( <del>t</del> ヤシ・人参)	ピーナツ和え(コマツナ)
	海苔たまフリカケ	減塩のり佃煮	ふりかけ瀬戸風味	海苔カツオフリカケ	こんぶ抹茶フリカケ	焼のり 減塩しょうゆ	海苔たまフリカケ	タラコフリカケ	うめしそフリカケ
	ミルク								
昼 食	御 飯	わかめごはん	御 飯	きしめん	胚芽食パン イン	御 飯	御飯	御 飯	御 飯
	牛肉じゃが煮	豚ヒレカツ	鮭照焼	ヤクミ(長葱)	苺&マーガリン	鶏モモ唐揚	ハヤシ	鰆チーズ焼	豚ヒレカレー風味焼
	和風和え(レタス・トマト)	イカフライ	きぬさや添え	パック七味	シルバーカレームニエル	ブロッコリーソテー添え	コ゛マト゛レサラタ゛(レタス・キュウリ)	アスパラバターソテー添え	いんげんソテー添え
	胡麻和え(コマツナ)	茹キャベツ 中濃ソース	和風サラダ(レタス・トマト)	天ぷら(トリ・カボチャ・ピーマン)	ミックスへ゛シ゛タフ゛ルソテー	華風和え	磯浸し(白菜・エノキ)	ひじき・油揚炒煮	しぎ茄子(ピーマン
		さつま芋小倉煮	胡麻ミソ和(インゲン)	酢物(胡瓜・ワカメ)	コールスローサラタ゛(キャヘ゛ツ)	オクラオカカ和え		生姜和え(インゲン)	おかか和(ホウレンソウ)
		オクラオカカ和え		牧場の朝 いちご	みかん				
タ 食	御飯	御 飯	御 飯	御 飯	御 飯	御 飯	御 飯	御 飯	御 飯
	ぶり山椒焼	赤魚生姜焼き	酢豚	メルルーサハーフ゛焼	豚ロース生姜焼	赤魚照焼	鱈野菜あんかけ	麻婆豆腐	シルバーおろし煮
	ふき煮添え	蒸茄子添え	南瓜煮付	いんげんソテー添え	チンケ゛ンサイソテー添え	がり漬	ぜんまい・白滝煮	酢物(胡瓜・ハルサメ・ワカメ)	きぬさや添え
	切昆炒め煮	減塩しょうゆ	ゆず胡椒和え(ハクサイ)	ポテトそぼろ煮	白和え(ホウレン草・ニンジン)	切昆布信田煮 🤭	わさび和え(ホウレンソウ)	辛子和え	<b>パンプキンサラダ</b>
	梅あえ(カリフラワー)	豆腐野菜アンカケ	柿	辛子和え(ナノハナ)	しば漬け	かぶ漬	冷凍マンゴ-	オレンジ	ュカリ和え (ハクサイ)
	<b>パイナップル</b>	磯浸し(ホウレンソウ・モヤシ)		リンゴ(ふじ)		バナナ			パイナップル
		冷凍マンゴー							
成分	Iネルギー 1859 kcal たんぱく質 72.1 g	Iネルギー 1822 kcal たんぱく質 69.2 g	Iネルギー 1855 kcal たんぱく質 69.8 g	Iネルギー 1801 kcal たんぱく質 70.6 g	Iネルギー 1914 kcal たんぱく質 74.4 g	Iネルギー 1886 kcal たんぱく質 75.3 g	Iネルギー 1850 kcal たんぱく質 68.5 g	エネルギー 1892 kcal たんぱく質 71.1 g	Iネルギー 1793 kcal たんぱく質 70.3 g
	食塩 8.4 g	食塩 8.4 g	たわばく	たがはく員 70.0 g 食塩 9.8 g	食塩 7.3 g	たがはく員 76.6 g 食塩 8.5 g	たがはく負 60.0 g 食塩 8.4 g	たがはく資 71.1 g 食塩 8.7 g	た7018く員 70.0 g 食塩 7.8 g
	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	× (30 %	キのファ	. ·
朝食	御 飯	御 飯	御 飯	御 飯	御 飯	御 飯		こりしし	
	ミソ氵十(ホウレンソウ・シメシ゛)	ミソ汁(大根・キヌサヤ)	ミソ汁(豆腐・玉葱)	ミソ汁(白菜・揚)	ミソ汁 (ポテト・ワカメ)	ミソ汁(カブ・長葱)	DE A	· > = = 1	- 1 00
	竹輪の甘辛煮	ツナオムレツ	温泉卵	炒り卵	鮭塩焼	玉子巻	一 湯 7	^ら元気に	
	浸し(キヌサヤ・カリフラワー)	減塩しょうゆ	減塩しょうゆ	ケチャップ <sup>°</sup>	浸し(チンゲンサイ)	減塩しょうゆ	3		
	減塩のり佃煮	ゆず胡椒和え(ハクサイ)	小松菜ソテー	ゆかり和え(カブ)	海苔カツオフリカケ	和風和え(モヤシ)			
	ミルク	こんぶ抹茶フリカケ	野菜フリカケ	ふりかけ瀬戸風味	ミルク	タラコフリカケ		にちは!食欲の秋、	
	<del></del>	ミルク	ミルク	ミルク		ミルク		出てくる季節ですね。	
昼 食	御 飯	五目ラーメン	チャーハン	御 飯	御 飯	ビーフカレーライス		こ類は食物繊維が豊	
	ぶり生姜焼	ヤクミ(長葱)	かにしゅうまい	チキンソテー	豚肉立田揚	福神漬楽京漬		る心強い食材です。 ・増やして免疫カを上	

茹ミックス野菜(キャベツ)

白菜人参椎茸含煮

生姜和え(ナス・エノキ)

和風サラダ(レタス・トマト)

ピーナッツ和え(コマツナ)

マヨネース゛

御飯

おでん

冷凍マンゴー

たんぱく質

エネルキ゛ー

食塩

サラタ゛(キャヘ゛ツ・キュウリ)

きぬさや添え

茄子鶏そぼろ煮

梅あえ(カリフラワー)

1840 kcal

71.1 g

9.4 g

オレンジ

たんぱく質

エネルキ゛ー

食塩

御飯

1861 kcal

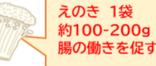
72.2 g

7.6 g

雪味噌焼

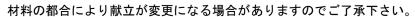
を登んしくれる心蚀い良例で9。|関連を登ん、肠 内の善玉菌を増やして免疫力を上げる力を持っ ています。成人の一日の目安量は約50-100g 程度です。当院では様々な食材と組み合わせな がらバランスの良い食事を提供しております。 日々の食事を積極的に摂取していきましょう。

しめじ 1パック約100g 腸への整腸作用・疲労回復を助ける



まいたけ 1パック約100g 抗酸化作用

しいたけ 1個 約15g 骨を丈夫にする・免疫サポート



盛合せサラダ

御飯

鰆山椒焼

卯の花炒り

冷凍マンゴー

たんぱく質

エネルキ゛ー

食塩

1838 kcal

76.6 g

7.7 g

カカ和え(シメジ・ナス)

がり漬

ジョア(ストロベリ)

オクラ添え

夕食御飯

成 分 エネルギー

松風燒

ふき煮添え

中華風サラダ

野沢菜漬

たんぱく質

リンゴ

食塩

マカロニサラタ゛(キュウリ)

わさび和え(チンゲンサイ)

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

1785 kcal

71.8 g

9.1 g

1816 kcal

72.2 g

8.9 g

和風キノコあん

御飯

メルルーサ照焼

茶福豆煮

南瓜煮付

エネルキ゛ー

食塩

たんぱく質

リンゴ(ふじ)

ブロッコリーソテー添え

辛子和え(菜の花)

ナムル(ホウレンソウ・エノキ)

1879 kcal

76.2 g

7.8 g

湯豆腐 減塩しょうゆ