

	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 ミソ汁(ハクサイ・フ) 高野豆腐野菜含煮 辛子和え(ナノハ) 海苔たまフリカ ミルク	御 飯 ミソ汁(シメジ・人参) ツナオムレツ 減塩しょうゆ ピーナツ和え(ブロッコリー) 減塩のり佃煮 ミルク	御 飯 ミソ汁(トウ・ワケ) 竹輪の甘辛煮 ユカリ和えキャベツ ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御 飯 ミソ汁(玉葱・モヤシ) がんも野菜煮 お浸し(コマツナ) 海苔かつフリカ ミルク	御 飯 ミソ汁(小松菜・フ) 茹ホーグウィンナー ケチャップ 生姜和え(ナス・エノキ) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御 飯 ミソ汁(ホーテ・玉葱) 納豆 切干炒め煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御 飯 ミソ汁(トウ・ワケ) 厚焼卵 ゆず胡椒和え 海苔たまフリカ ミルク	御 飯 なめこ汁(キノ) 五目巾着袋 お浸し(モヤシ・人参) たらコフリカ ミルク	御 飯 ミソ汁(里芋・長葱) 卵とじ煮 ピーナツ和え(コマツナ) うめしそフリカ ミルク
昼 食	御 飯 牛肉じゃが煮 和風和え(レタス・トマト) 胡麻和え(コマツナ)	わかめごはん 豚ヒレカツ イカフライ 茹キャベツ 中濃ソース さつま芋小倉煮 かつおか和え	御 飯 鮭照焼 きぬさや添え 和風サラダ(レタス・トマト) 胡麻ミソ和(インゲン)	きしめん ヤミ(長葱) パック七味 天ぷら(トリ・ホーチャ・ピーマン) 酢物(胡瓜・ワケ) 牧場の朝 いちご	胚芽食パン 苺&マーガリン シルバーカレムニエル 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) みかん	御 飯 鶏モ唐揚 ブロッコリーソテー添え 華風和え オクラおか和え	御 飯 ハヤシ ゴマドレサラダ(レタス・キュウリ) 磯浸し(白菜・エノキ)	御 飯 鯖チーズ焼 アスパラハーソテー添え ひじき・油揚炒煮 生姜和え(インゲン)	御 飯 豚ヒカレー風味焼 いんげんソテー添え しぎ茄子(ピーマン) おかか和(ホレンソウ)
夕 食	御 飯 ぶり山椒焼 ふき煮添え 切昆炒め煮 梅あえ(カリフラワー) ハッアップル	御 飯 赤魚生姜焼き 蒸茄子添え 減塩しょうゆ 豆腐野菜アツカ 磯浸し(ホレンソウ・モヤシ) 冷凍マンゴー	御 飯 酢豚 南瓜煮付 ゆず胡椒和え(ハクサイ) 柿	御 飯 メルルサーブ 焼 いんげんソテー添え ホーテそぼろ煮 辛子和え(ナノハ) リンゴ(ふじ)	御 飯 豚ロース生姜焼 チンゲンサイソテー添え 白和え(ホレン草・ニンジン) しば漬け	御 飯 赤魚照焼 がり漬 切昆布信田煮 かぶ漬 バナナ	御 飯 鱈野菜あんかけ ぜんまい・白滝煮 わさび和え(ホレンソウ) 冷凍マンゴー	御 飯 麻婆豆腐 酢物(胡瓜・ハルサメ・ワケ) 辛子和え オレンジ	御 飯 シルバーおろし煮 きぬさや添え ハッペンサラダ ユカリ和え(ハクサイ) ハッアップル
成 分	エネルギー 1859 kcal たんぱく質 72.1 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1822 kcal たんぱく質 69.2 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1855 kcal たんぱく質 69.8 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1801 kcal たんぱく質 70.6 g 食塩 9.8 g	エネルギー 1914 kcal たんぱく質 74.4 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1886 kcal たんぱく質 75.3 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1850 kcal たんぱく質 68.5 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1892 kcal たんぱく質 71.1 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1793 kcal たんぱく質 70.3 g 食塩 7.8 g
	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	きのこで腸から元気に！		
朝 食	御 飯 ミソ汁(ホレンソウ・シメジ) 竹輪の甘辛煮 浸し(キャベツ・カリフラワー) 減塩のり佃煮 ミルク	御 飯 ミソ汁(大根・キャベツ) ツナオムレツ 減塩しょうゆ ゆず胡椒和え(ハクサイ) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御 飯 ミソ汁(豆腐・玉葱) 温泉卵 減塩しょうゆ 小松菜ソテー 野菜フリカ ミルク	御 飯 ミソ汁(白菜・揚) 炒り卵 ケチャップ ゆかり和え(か) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御 飯 ミソ汁(ホーテ・ワケ) 鮭塩焼 浸し(チンゲンサイ) 海苔かつフリカ ミルク	御 飯 ミソ汁(か・長葱) 玉子巻 減塩しょうゆ 和風和え(モヤシ) たらコフリカ ミルク	みなさんこんにちは！食欲の秋、おいしい食材が、たくさん出てくる季節ですね。中でも、きのこ類は食物繊維が豊富で腸の調子を整えてくれる心強い食材です。便通を整え、腸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。		
昼 食	御 飯 ぶり生姜焼 オクラ添え マカロニサラダ(キュウリ) わさび和え(チンゲンサイ)	五目ラーメン ヤミ(長葱) 盛合せサラダ ジョア(ストロベリー)	チャーハン かにしゅうまい 拌三絲(ハルサメ・キュウリ) みかん	御 飯 チキンソテー 和風キノコあん ブロッコリーソテー添え 湯豆腐 減塩しょうゆ 辛子和え(菜の花)	御 飯 豚肉立田揚 茹ミックス野菜(キャベツ) マヨネーズ 白菜人参椎茸含煮 生姜和え(ナス・エノキ)	ビーフカレーライス 福神漬 京漬 サラダ(キャベツ・キュウリ)	しめじ 1パック約100g 腸への整腸作用・疲労回復を助ける		
夕 食	御 飯 松風焼 ふき煮添え 中華風サラダ 野沢菜漬 リンゴ	御 飯 鯖山椒焼 がり漬 卵の花炒り か和え(シメジ・ナス) 冷凍マンゴー	御 飯 アツ梅香焼き オムソテー添え 吹き寄せ煮 生姜和え(インゲン)	御 飯 メルル照焼 茶福豆煮 南瓜煮付 ナムル(ホレンソウ・エノキ) リンゴ(ふじ)	御 飯 おでん 和風サラダ(レタス・トマト) ピーナツ和え(コマツナ) 冷凍マンゴー	御 飯 鰯味噌焼 きぬさや添え 茄子鶏そぼろ煮 梅あえ(カリフラワー) オレンジ	えのき 1袋 約100-200g 腸の働きを促す		
成 分	エネルギー 1838 kcal たんぱく質 76.6 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1785 kcal たんぱく質 71.8 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1816 kcal たんぱく質 72.2 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1879 kcal たんぱく質 76.2 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1861 kcal たんぱく質 72.2 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1840 kcal たんぱく質 71.1 g 食塩 9.4 g	まいたけ 1パック約100g 抗酸化作用		

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。



きのこで
腸から元気に！

みなさんこんにちは！食欲の秋、おいしい食材が、たくさん出てくる季節ですね。中でも、きのこ類は食物繊維が豊富で腸の調子を整えてくれる心強い食材です。便通を整え、腸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

えのき 1袋
約100-200g
腸の働きを促す

しいたけ 1個 約15g
骨を丈夫にする・免疫サポート

まいたけ 1パック約100g
抗酸化作用