

予定献立表

村山医療センター

	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 ミ汁(白菜・人参) 納豆 切干炒め煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 ミ汁(小松菜・フ) 目玉焼き 減塩しょうゆ 胡麻和え(インゲン) タコフリカ ミルク	御飯 ミ汁(ホテ・玉葱) 野菜きんちゃく ゆず胡椒和え(ハクサイ) うめしそりか 海苔かつりか ミルク	御飯 ミ汁(トウ・ズ) 茹ドーカウイナー ケチャップ おかか和え 海苔かつりか ミルク	御飯 ミ汁(カレソウ・油揚) 温泉卵 減塩しょうゆ スープ煮(カリフラー・ニンジン) 減塩のり佃煮 ミルク	御飯 ミ汁(里芋・エノキ) 高野豆腐野菜含煮 わさび和え(チゲンサイ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 ミ汁(白菜・人参) 五目巾着袋 ドレッシング和え(インゲン) 野菜フリカ ミルク	御飯 ミ汁(フ・長葱) ツナムレ 減塩しょうゆ わさび和え(ナス・キスヤ) 海苔たまフリカ ミルク	御飯 ミ汁(大根・キスヤ) 納豆 小松菜ソテー 焼のり 減塩しょうゆ
昼食	カレーライス 福神漬京漬 青じそ大根サラダ 牧場の朝 いちご	味噌ラーメン ホルコーン 盛合せサラダ	レーズンロール オレンジ・マーガリン 鶏モピカタ ミックスベジタブルソテー ^雪 ケチャップ コールスローサラダ(キャベツ)	御飯 豚モ和風ソテー ^雪 アスパラバーソテー添え ひじき・油揚炒煮 わさび和え(モヤシ・ナス)	御飯 サーモンフライ たんこロコロッケ 茹ミックス野菜 タルタルソース しげ茄子(シメジ・ビーマン) 胡麻和え(ブロッコリー)	御飯 チキンソテー ^雪 カレーソース ミックスベジタブルソテー ^雪 和風サラダ(レタス・トマト) ヒーナツ和え(コマツナ)	御飯 メルーサムニエル ブロッコリー添え 中濃ソース パンプキンサラダ 辛子和え	御飯 鶏モ生姜焼 ホレン草ソテー添え 盛合せサラダ 磯浸し(モヤシ)	焼そば 玉子巻 コールスローサラダ(キャベツ)
夕食	御飯 赤魚照焼 きぬさや添え 野菜炒め 生姜和え(チゲンサイ) オレンジ	御飯 鰯生姜焼 ふき煮添え オクラ添え 南瓜煮付 ピーナツ和え(ナス・エノキ) バナナ	御飯 おでん(コンニャク入) ^雪 ビーフンソテー ^雪 ふろふき大根 野沢菜漬 冷凍マンゴー	御飯 麻婆豆腐 拌三絲(ハルサメ・モヤシ) トマトソース和え(チゲンサイ) みかん	御飯 千草焼 きぬさや添え 梅あえ(かぶ) リンゴ(ふじ)	御飯 大根金平風煮 わさびか和え 冷凍マンゴー ^雪 ^{マンゴー}	御飯 豚ヒレチーズ焼 オニオンソテー添え 生揚かぶ野菜煮 ゆかり和え(大根) オレンジ	御飯 鰯味噌焼 インゲンソテー添え 卵の花炒り 梅あえ(カリフラー) バナナ	御飯 揚鰯オシかけ 金平煮(レンコン) ゆず胡椒和え(ハクサイ) みかん
成分	エネルギー 1861 kcal たんぱく質 69.5 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1807 kcal たんぱく質 70.0 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1819 kcal たんぱく質 72.0 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1826 kcal たんぱく質 74.0 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1981 kcal たんぱく質 67.1 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1793 kcal たんぱく質 69.0 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1842 kcal たんぱく質 72.6 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1805 kcal たんぱく質 74.6 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1866 kcal たんぱく質 72.0 g 食塩 9.2 g
	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)			
朝食	御飯 ミ汁(ワカメ・玉葱) フランクフルト・ヤサイ炒め ごま和(チケンサイ・ニンジン) 海苔かつりか ミルク	御飯 なめこ汁(トウ・ナメコ) 卵とじ煮 磯浸し(菜の花) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 ミ汁(ナス・長葱) 生揚含煮 浸し(菜の花) うめびしお ミルク	御飯 ミ汁(カブ・長葱) 厚焼卵 生姜和え(インゲン) うめしそりか ミルク	御飯 ミ汁(トウ・カブ) 竹輪の甘辛煮 梅あえ(カリフラー) 減塩のり佃煮 ミルク	御飯 ミ汁(カブ・カブ) 鮭塩焼 磯浸し(カレソウ・ニンジン) タコフリカ ミルク	御飯 カレーライス ポークチャップ ミックスベジタブルソテー ^雪 マロニサラダ(キュウリ) 浸し(カレソウ)	御飯 カレーライス 福神漬京漬 レタス・トマトサラダ 切干大根煮 白菜漬	インフルエンザ・風邪予防のために 野菜の力をもっと活かしましょう
昼食	御飯 ゆかりごはん 鶏モハーブ焼 野菜ソテー添え 南瓜小倉煮 生姜和え(インゲン)	御飯 シルバー山椒焼 がり漬 茄子人参玉葱炒煮 わさび和え(モヤシ)	御飯 鰯塩焼 ふき煮添え 拌三絲 わさびか和え	御飯 鶏モ祥香味焼 アスパラソテー添え マロニサラダ(キュウリ) 浸し(カレソウ)	御飯 竹輪の甘辛煮 梅あえ(カリフラー) 減塩のり佃煮 ミルク	御飯 カレーライス 福神漬京漬 レタス・トマトサラダ ジヨア(ストロベリー)	みんなこんにちは。現在インフルエンザが非常に流行っていますね。風邪や感染症を予防するためには、毎日の食事から不足しがちな栄養素をしっかり補うことが必要です。		
夕食	御飯 アヒーメ香焼き きぬさや添え 卵豆腐 辛子和え(菜の花) 冷凍マンゴー ^雪	御飯 ハンバーグ ドミゲラース ブロッコリー添え ツナサラダ(マヨ) ピーナツ和え リンゴ(ふじ)	御飯 豚ロース焼ゴマソカ オニオンソテー添え 里芋人参含煮 ゆかり和え ハチップル	御飯 赤魚照焼 きぬさや添え オクラ添え 炒り豆腐 山菜醤油和え(シメジ) オレンジ	御飯 メルーサ生姜焼 オクラ添え ボテサラダ(キュウリ・コーン) ごま和え(菜の花) 冷凍マンゴー ^雪	御飯 鰯柚あん焼 ブロッコリーソテー添え 華風炒め(キャベツ) ゆかり和え みかん	■主食+良質なたんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品)だけでなく、野菜に多いビタミン・ミネラル・食物繊維の摂取も大切です！		
成分	エネルギー 1823 kcal たんぱく質 75.2 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1810 kcal たんぱく質 71.6 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1852 kcal たんぱく質 69.5 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1844 kcal たんぱく質 74.1 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1843 kcal たんぱく質 75.8 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1864 kcal たんぱく質 74.6 g 食塩 8.9 g	★緑黄色野菜について ビタミンA:鼻や喉の粘膜保護、ウイルス侵入を防ぐ(人参・ほうれん草・かぼちゃ・春菊など) ★淡色野菜について ビタミンC:主に体の粘膜保護、血管の強化(キャベツ・れんこん・カリフラワーなど) 食物繊維:腸内環境を整える、善玉菌を育てる(ごぼう、モロヘイヤ、たけのこ、玉ねぎ、大根など) ★「緑黄色野菜+淡色野菜」を毎食小鉢2品分くらい取り入れることで、ウイルスに負けない体の「防御力」が高まります。また、食事だけでなく、十分な睡眠、規則正しい生活リズムを意識することも、風邪をひきにくい体づくりに役立ちます。	生活習慣を整えて、この季節を乗り切りましょう。栄養管理室	

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。