

	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
朝 食	御 飯 ミソ汁(小松菜・玉葱) ブレンオムレツ 減塩しょうゆ 辛子和え(ナス・インゲン) 海苔かつおリカカ ミルク	御 飯 ミソ汁(ナス・フ) がんも野菜煮 ビーナッツ和え(コマツナ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御 飯 なめこ汁(ネギ) 茹ホークウィンナー ケチャップ お浸し(ホウレンソウ・ニンジン) うめしそリカカ ミルク	御 飯 ミソ汁(ハクサイ・フ) 納豆 切干大根煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御 飯 ミソ汁(ホトトギス・ワカメ) 竹輪の甘辛煮 ゆかり和え 海苔たまリカカ ミルク	御 飯 ミソ汁(大根・油揚げ・ワカメ) 温泉卵 減塩しょうゆ 野菜ソテー こんぶ抹茶リカカ ミルク	御 飯 ミソ汁(里芋・人参) 五目巾着袋 わさび和え(コマツナ) たらコリカカ ミルク	御 飯 ミソ汁(モヤシ・ネギ) 鮭塩焼 磯ひたし(ハクサイ・ニンジン) 海苔かつおリカカ ミルク	御 飯 ミソ汁(ナス・玉葱) 玉子巻 かつおか和え うめしそリカカ ミルク
昼 食	きしめん ヤキミ(長葱) 青味添え ハック七味 天ぷら盛合(トリ・カキアゲ) コールスローサラダ(キャベツ)	御 飯 揚げたらしソースかけ 酢の物(キュウリ・モヤシ) キャベツ和え 冷凍マンゴー	御 飯 鶏モモ照焼 インゲンソテー添え レタスツナサラダ 磯和え(ハクサイ)	御 飯 鮭ムニエル ミックスベジタブルソテー 中濃ソース レタス・キュウリサラダ 辛子和え(ナノハ)	御 飯 鶏モモ焼肉風 アスパラソテー添え パンプキンサラダ ゆず胡椒和え(ハクサイ)	御 飯 酢豚 華風サラダ(レタス・キュウリ) 梅あえ(カリフラワー)	御 飯 豚肉立田揚げ 茹ミックス野菜 減塩しょうゆ 柚子香酢の物 ビーナッツ和え(モヤシ)	五目炊き込ごはん ぶり生姜焼 いんげんソテー添え ホトトギスサラダ(キュウリ・ニンジン) 辛子和え	胚芽ロール ハチミツ&マーガリン たらムニエル ミックスベジタブルソテー 中濃ソース カブベークコンソメ煮
タ 食	御 飯 ぶりの照焼 茹そら豆添え 湯豆腐 減塩しょうゆ 生姜和え(チンゲンサイ) リンゴ(ふじ)	御 飯 豚ロース生姜焼 オニオンソテー添え ぜんまい・白滝煮 胡麻和え(ブロッコリー)	御 飯 鯖の味噌煮 付け合わせ(針生姜) 筑前煮(鶏・牛蒡・レンコン) しその実漬 みかん	御 飯 豚ロースシャブシャブ風 茹もやし添え ふきポテト煮 山菜醤油和え(シメジ) リンゴ(ふじ)	御 飯 アジ・ネギ香味焼 おろし 減塩しょうゆ 高野豆腐野菜含煮 かつおか和え バナナ	御 飯 赤魚南部焼 さつま黄金煮添え 白和え 生姜和え(ナス・エノキ) 冷凍マンゴー	御 飯 シルバーハーフ焼 がり漬 南瓜煮付 中華風漬乱切キュウリ オレンジ	御 飯 牛肉細切炒め 大根人参干海老煮 野沢菜漬 みかん	御 飯 フライドチキン ブロッコリー添え レモン サラダ(レタス・キュウリ・たまねぎ) コーンポタージュ 生チョコケーキ
成 分	エネルギー 1820 kcal たんぱく質 69.9 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1834 kcal たんぱく質 69.5 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1856 kcal たんぱく質 74.7 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1839 kcal たんぱく質 72.4 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1833 kcal たんぱく質 75.7 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1804 kcal たんぱく質 72.3 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1847 kcal たんぱく質 72.9 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1871 kcal たんぱく質 71.0 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1958 kcal たんぱく質 70.6 g 食塩 8.7 g
	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)		
朝 食	御 飯 ミソ汁(ネギ・エノキ・ニンジン) 生揚げ煮 わさび和え(コマツナ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御 飯 ミソ汁(大根・ネギサヤ) 厚焼卵 ゆず胡椒和え 海苔たまリカカ ミルク	御 飯 ミソ汁(白菜・人参) 野菜きんちゃく おかか和え(ホウレンソウ) 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御 飯 ミソ汁(トウモロコシ・ネギ) ブレンオムレツ 減塩しょうゆ 胡麻和え(インゲン) 野菜リカカ ミルク	御 飯 ミソ汁(ホウレンソウ・シメジ) 高野豆腐野菜含煮 かつおか和え うめしそリカカ ミルク	御 飯 ミソ汁(カブ・油揚げ) 卵とじ煮 磯浸し(モヤシ) こんぶ抹茶リカカ ミルク	御 飯 ミソ汁(ワカメ・キャベツ・ニンジン) がんこ含煮 ゆず胡椒和え(ハクサイ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク		
昼 食	エビピラフ風 スパイン風ベイクドエッグ コールスローサラダ(キャベツ) ジョア(ストロベリー)	御 飯 赤魚照焼 オクラ添え 里芋そぼろ煮 梅あえ(カリフラワー)	御 飯 親子煮 中華風サラダ わさび和え(キャベツ)	御 飯 揚げ鰯おしかけ きぬさや添え 筑前煮(鶏・牛蒡・レンコン) 辛子和え(ナノハ)	御 飯 メルソー味噌焼 茶福豆煮 ビーフソテー わさび和え(チンゲンサイ)	御 飯 イカフライ 牛肉コロケ 茹キャベツ 中濃ソース 和風サラダ(レタス・キュウリ) 生姜和え(ナス・インゲン)	御 飯 ビーフソテー カキルソース カリフラワー添え 拌三絲(ハルサメ・キュウリ) 辛子和え		
タ 食	御 飯 ホークチャップ アスパラソテー添え マカロニサラダ(キュウリ・ニンジン) ホウレンソウコンソメ煮 ハイツアップル	御 飯 牛丼風 酢物(胡瓜・モヤシ・ワカメ) ビーナッツ和え(ナス・エノキ) 冷凍マンゴー	御 飯 ぶり煮付 付け合わせ(針生姜) 生揚げ・玉葱・人参煮 磯和え(モヤシ) オレンジ	御 飯 豚ヒレカレー焼 ミックスベジタブルソテー フレッシュサラダ(ハルサメ・キュウリ) ドレッシング和え(カリフラワー) リンゴ(ふじ)	御 飯 松風焼 アスパラソテー添え ジンジャーマカロニ ゆかり和え(大根) みかん	御 飯 豚モモ野菜中華炒め 南瓜そぼろ煮 お浸し(コマツナ・シメジ) ハイツアップル	御 飯 年越しそば ヤキミ(長葱) ハック七味 茹菜(コマツナ) 天ぷら盛合せ なめこおし和え 冷凍マンゴー		
成 分	エネルギー 1882 kcal たんぱく質 70.6 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1887 kcal たんぱく質 68.2 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1802 kcal たんぱく質 74.9 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1865 kcal たんぱく質 76.0 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1849 kcal たんぱく質 77.5 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1889 kcal たんぱく質 66.9 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1924 kcal たんぱく質 65.0 g 食塩 8.5 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。



クリスマス

年越しメニュー

皆さん、こんにちは。
今年も残すところあと半月となりましたね。
当院では12月24日の夕食に**クリスマスらしいメニュー**を提供予定です。ぜひお楽しみください。
また、大晦日には**年越しそば**をご用意する予定です。一年の締めくくりとして、温かい気持ちで新しい年をお迎えください。

今年一年、ありがとうございました。
来年も皆さまのお食事を通して、
より良い入院生活をサポート
できるよう努めてまいります。
どうぞよろしくお願いいたします。

栄養管理室

