

	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
朝 食	御 飯 祝い汁(福もち) 日の出蒲鉾 数の子 一口昆布巻 浸し(杓レンソウ) みかん ロングライフ牛乳	御 飯 ミソ汁(白菜・油揚げ) いくら 厚焼卵 金時豆 辛子和え(ナノハ) ロングライフ牛乳	御 飯 ミソ汁(杓レンソウ) 五目巾着袋 磯和え(キャベツ・モミリ) 酢ばす 栗きんとん こんぶ抹茶フカ ロングライフ牛乳	御 飯 ミソ汁(大根・生揚げ) 高野豆腐野菜含煮 生姜和え(コマツナ) たらコフリカ ミルク	御 飯 ミソ汁(トウモロコシ・ワカメ) ツナオムレツ 減塩しょうゆ 辛子和え(ナノハ) 海苔たまフリカ ミルク	御 飯 なめこ汁(袴) 野菜きんちゃく わさび和え(ハクサイ) 海苔かつオフリカ ミルク	御 飯 ミソ汁(玉葱・油揚げ) 目玉焼き ケチャップ 山菜醤油和え(シメジ) 野菜フリカ ミルク	御 飯 ミソ汁(ワケ・長葱) 納豆 かぶペースト炒煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御 飯 ミソ汁(大根・里芋) 鮭塩焼 辛子和え(コマツナ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク
昼 食	炊きおこわ 新巻鮭 おろし 減塩しょうゆ おせち盛合せ 吹き寄せ煮 きぬさや添え 梅あえ(カブ)	御 飯 チキンカ 野菜ソース添え 五目金平煮(サツマ揚げ) しその実漬 祝い華(寿 松竹梅)	御 飯 あじフライ・えびフライ ブロッコリー添え レモン 中濃ソース 線切サラダ(ダイコン・キュウリ) 浸し(インゲン)	シーフードカレーライス 福神漬楽京漬 酢物(カブ・ワカメ) アップルジュース	御 飯 鶏モモ肉ソース焼 茹かベーツ添え マヨネーズ 里芋煮付 梅あえ(カリフラワー)	五目ラーメン 五目ラーメンの具 青味添え ヤミ(長葱) 盛合せサラダ(レタス・キュウリ) 牧場の朝 いちご	御 飯 赤魚空揚げ野菜アツカ 中華風サラダ ピーナッツ和え(ブロッコリー) 牧場の朝 いちご	バターロール リンゴ＆マーガリン 鶏モチーズ焼 グラッセ ポテトサラダ(ハム・キュウリ)	御 飯 ロースとんかつ 茹ミックス野菜 中濃ソース 絞り豆腐くず煮 オクラおか和え
タ 食	御 飯 すき焼風炒め煮 ポテトサラダ(キュウリ・コーン) オクラおか和え ヨーグルト和え(白桃缶)	御 飯 金目鯛煮魚 付合わせ(針生姜) 紅白なます(ユス) 胡麻和え(コマツナ) 伊予柑	御 飯 ポーク ソテー ミックスベジタブルソテー 切干大根煮 しば漬け リンゴ(ふじ)	御 飯 鱈山椒焼 きぬさや添え ひじき・油揚げ炒煮 オクラおか和え オレンジ	御 飯 シルバーハーフ焼 いんげんソテー添え キャベツ干エビソテー 磯和え(杓レン草) バナナ	御 飯 マルサ生姜焼 大学芋添え 卵の花炒り かぶの青シ和え 冷凍マンゴー	御 飯 松風焼 アスパラソテー添え ビーフンソテー 生姜和え(ナスイキ) リンゴ(ふじ)	御 飯 おでん(コンニャク入) レタスナサラダ(オニオン・レ) おかあえ(インゲン) みかん	御 飯 アジ 袴 香味焼 野菜ソテー(モヤシ・人参) 筑前煮(鶏・牛蒡・レンコン) しば漬け 冷凍マンゴー
成 分	エネルギー 2072 kcal たんぱく質 87.4 g 食塩 11.0 g	エネルギー 1907 kcal たんぱく質 75.4 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1983 kcal たんぱく質 71.9 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1798 kcal たんぱく質 69.3 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1867 kcal たんぱく質 78.2 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1887 kcal たんぱく質 68.8 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1840 kcal たんぱく質 75.3 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1834 kcal たんぱく質 74.5 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1821 kcal たんぱく質 73.7 g 食塩 8.0 g
	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)			
朝 食	御 飯 ミソ汁(小松菜・ワ) 温泉卵 減塩しょうゆ 切干大根煮 減塩 海苔たまフリカ ミルク	御 飯 ミソ汁(ワカメ・長葱) 生揚げ含煮 わさび和え(ハクサイ・キヌ) たらコフリカ ミルク	御 飯 ミソ汁(トウモロコシ・ナス) 茹かベーツウインナー ケチャップ 浸し(杓レンソウ) 海苔かつオフリカ ミルク	御 飯 ミソ汁(カブ・人参) ブレンオムレツ 減塩しょうゆ ピーナッツ和え(ハクサイ) うめしそフリカ ミルク	御 飯 ミソ汁(ポテト・玉葱) 竹輪の甘辛煮 胡麻和え(コマツナ) 減塩のり佃煮 ミルク	御 飯 ミソ汁(ワカメ・ワ) 卵とじ煮 おか和(大根・人参) 海苔たまフリカ ミルク			
昼 食	御 飯 豚ヒレ風味焼 チンゲンサイソテー添え しぎ茄子 ドレッシング和え(カリフラワー)	御 飯 鶏クリームシチュー 盛合せサラダ おかか和え おしる粉	御 飯 ハンバーグ グラッセ 中濃ソース 鮭サラダ オニオン・レ 生姜和え(インゲン)	きつねうどん ヤミ(長葱) 青味添え ハック七味 蒲鉾白 中華風酢の物	御 飯 ポークソテー デミグラスソース ブロッコリー添え 和風サラダ(レタス・紫玉袴) ゆかり和え(モヤシ)	御 飯 シルバー味噌焼 インゲンソテー添え ビーフンソテー かぶの青シ和え			
タ 食	御 飯 鱈つけ焼 がり漬 シルバーサラダ 梅あえ(だいこん) ハイツプル	御 飯 マルサおろし煮かけ オクラ添え かぶ人参炒め煮 磯和え(コマツナ・エノキ) オレンジ	御 飯 シルバー和風キノコアツカ 湯豆腐 減塩しょうゆ 辛子和え(チンゲンサイ) 冷凍マンゴー	御 飯 鶏モモトマト煮 ミックスベジタブルソテー パンフキンサラダ ゆず胡椒和え(ナノハ) みかん	御 飯 ぶりの照焼 きぬさや添え 大根そぼろ煮 わさび和え(杓レンソウ) リンゴ(ふじ)	御 飯 八宝菜 豆腐あんかけ 中華風漬乱切キュウリ 冷凍マンゴー			
成 分	エネルギー 1801 kcal たんぱく質 72.3 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1871 kcal たんぱく質 70.3 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1825 kcal たんぱく質 78.4 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1824 kcal たんぱく質 73.4 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1809 kcal たんぱく質 72.2 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1854 kcal たんぱく質 71.4 g 食塩 8.8 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。



謹賀新年

新しい年を迎え、皆さまが穏やかにお過ごしになれますよう、心よりお祈り申し上げます。

●今年の干支である午年は、**前向きに一步ずつ進む力**や、**幸運が駆け込んでくる**意味合いがあります。

無理をせず、それぞれのペースで日々を積み重ねていくことが、健康作りの大切な一歩です。

●当院では、**1月1日から1月3日にかけてお正月料理**をご用意しております。少量ではございますが、どうぞ季節の味わいをお楽しみください。

本年も、皆さまの体調面やお気持ちに寄り添いながら、安心してお食事を楽しんで頂けるよう努めて参ります。どうぞ健やかな一年をお過ごしください。

栄養管理室