

令和08年1月16日～令和08年1月31日 常菜

## 予定献立表

村山医療センター

	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
朝食	御飯 ミソ汁(大根・インゲン) 納豆 ホレンソウ洋風煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 ミソ汁(ボテ・玉葱) 玉子巻 減塩しょうゆ ドレッシング 和え(カリフラー) こんぶ抹茶リカ ミルク	御飯 ミソ汁(小松菜・油揚) カオムレツ 減塩しょうゆ 胡麻和え(ボロッコリー) 海苔たまりか ミルク	御飯 ミソ汁(トウフ・ナス) 五目巾着袋 胡麻和え(ボロッコリー) 海苔たまりか ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・生揚) フランクリント・サイ炒め 生姜和え(コマツナ) こんぶ抹茶リカ ミルク	御飯 なめこ汁(ズキ) ガンドウ含煮 ワサビ 和え(ホウレンソウ・ニンジン) タラコリカ ミルク	御飯 ミソ汁(小松菜・玉葱) 茹ドーカウイナー ケチャップ ゆず胡椒和え うめしそりか ミルク	御飯 ミソ汁(ホウレンソウ・油揚) 竹輪の甘辛煮 浸し(菜の花) 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 ミソ汁(トウフ・ズキ) 目玉焼き 減塩しょうゆ 浸し(コマツナ・ニンジン) 海苔たまりか ミルク
昼食	チャーハン 焼餃子 減塩しょうゆ 酢の物(キュウリ・モヤシ) ヤクルト	御飯 アヒ 梅香焼き がり漬 生揚大根人参煮 ピーナッツ和え(コマツナ)	御飯 鯖山椒焼 きぬさや添え 卯の花炒り 和風和え(モヤシ・ニンジン)	御飯 豚モモ和風ソテー ねぎ塩アンカ 和風サラダ(レタス・トマト) 野沢菜漬	焼そば 蒸カニニシウマイ 減塩しょうゆ 白菜サラダ みかん	胚芽食パン 苺&マーブリン シルバーハーブ 焼 インゲンソテー添え コールスローラダ(キャベツ) 野菜ジュース	御飯 鶏む唐揚 茹キヤベツ レモン 減塩しょうゆ 和風フレンチ(ハクサイ) 中華風漬乱切キュウリ	御飯 豚ロースシャブ シャブ 風 茹もやし添え 切干シイケ・インゲン炒煮 カラカラ和え	しめじ御飯 赤魚おろし煮 金平煮 ピーナッツ和え(インゲン)
夕食	御飯 メルーサカレー風味ミニエル ミックスペッソ タブロソテー マカロニサラダ(キュウリ・レタス) 磯和え(チングンサイ) みかん	御飯 豚ロース生姜焼 ねオソリテー添え 南瓜煮付 辛子和え(ナス・シメジ) バナナ	御飯 牛ヒレカ いんげんソテー添え ケチャップ 辛子和え(ナス・シメジ) オレンジ	御飯 ぶり立田揚げ 茹キヤベツ ノンオイル青じそドレッシング 酢物(胡瓜・ワカメ) 辛子和え(ホウレンソウ) オレンジ	御飯 赤魚生姜焼き 茹シゲン菜添え マヨネーズ 里芋そぼろ煮 カラカラ和え 冷凍マンゴー	御飯 チキンチャップ アスパラソテー添え ジンジャーマカニ ゆかり和え(大根) リンゴ(ふじ)	御飯 メルーサムニエル ミックスペッソ タブロソテー さつま芋甘煮 辛子和え(ボロッコリー) オレンジ	御飯 揚たらチリソースかけ 中華サラダ(レタス・キュウリ) 胡麻和え(ナス・キヌサヤ) フルーツミックス缶 みかん	御飯 松風焼 きぬさや添え ボテサラダ(キュウリ・コーン) 辛子和え(ハクサイ) みかん
成 分	エネルギー 1880 kcal たんぱく質 72.3 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1851 kcal たんぱく質 71.7 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1832 kcal たんぱく質 71.7 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1882 kcal たんぱく質 72.0 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1884 kcal たんぱく質 70.7 g 食塩 10.2 g	エネルギー 1858 kcal たんぱく質 73.5 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1883 kcal たんぱく質 71.9 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1870 kcal たんぱく質 69.1 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1821 kcal たんぱく質 77.8 g 食塩 7.8 g
	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)		
朝食	御飯 ミソ汁(麩・エキ・ニンジン) 野菜きんちゃく 磯和え(キャベツ・モモリ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 ミソ汁(大根・インゲン) フーレンオムレツ 減塩しょうゆ 生姜和え(チングンサイ) 海苔たまリカ ミルク	御飯 ミソ汁(トウフ・ズキ) 玉子巻 減塩しょうゆ 辛子和え(ボロッコリー) 野菜リカ ミルク	御飯 ミソ汁(絹サヤ・玉葱) 鮭塩焼 浸し(菜の花) タラコリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ボテ・ワカメ) 高野豆腐野菜含煮 胡麻和え(コマツナ・ニンジン) 減塩のり佃煮 ミルク	御飯 ミソ汁(生揚・モヤシ) 温泉卵 減塩しょうゆ スープ 烹(カリフラー・ニンジン) 海苔たまリカ ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・人参・フ) 厚焼卵 生姜和え(インゲン) こんぶ抹茶リカ ミルク	御飯 メルーサムニエル ミックスペッソ タブロソテー さつま芋甘煮 辛子和え(ボロッコリー) オレンジ	御飯 松風焼 きぬさや添え ボテサラダ(キュウリ・コーン) 辛子和え(ハクサイ) みかん
昼食	御飯 鯖の味噌煮 付合せ(針生姜) 酢物(キュウリ・レタス・ワカメ) カラカラ和風和え	カレーライス 福神漬樂京漬 サラダ(レタス・キュウリ・紫玉葱) ジヨア(ストロベリー)	日本そば ヤウミ(長葱) パウチ七味 青味添え 天ぶら盛合(竹輪・ガキアゲ) 酢物(大根・人参)	御飯 焼餃子 茹ミックス野菜 減塩しょうゆ 和風サラダ(サニーレタス・シーチキン) 梅あえ(カブ)	御飯 酢豚(ハインヌキ) 湯豆腐 減塩しょうゆ わさび和え(ハクサイ)	御飯 赤魚南部焼 大学芋添え かぶ信田煮 浸し(ホウレンソウ)	御飯 鰯山椒焼 オクラ添え おろし和え(シラス) 豚汁	御飯 鰯山椒焼 オクラ添え おろし和え(シラス) 豚汁	御飯 鰯山椒焼 オクラ添え おろし和え(シラス) 豚汁
夕食	御飯 鶏モモやき 蒸茄子添え 減塩しょうゆ 南瓜煮付 フレンチドレッシング 和え ハッシュドポル	御飯 シルバー和風キノコンカ 筑前煮(鶏・牛蒡・レンコン) わさび和え(ハクサイ) 冷凍マンゴー	御飯 メルーサーズ 烧 ぶりの照焼 インゲンソテー添え 黄金煮(サツマイモ) 山菜醤油和え(シメジ) リンゴ(ふじ)	御飯 アヒ ズキ 香味焼 ふき煮添え 大根炒め煮 ゆず胡椒和え(チングンサイ) みかん	御飯 アヒ ズキ 烧肉風 野菜ソテー付け合せ キャベツ干エビソテー ピーナッツ和え(ナス・エノキ) 冷凍マンゴー	御飯 鶏む焼肉風 野菜ソテー付け合せ 盛合せサラダ カラカラ和え オレンジ	御飯 牛丼風 ナムル(モヤシ・キュウリ・ワカメ) 磯和え(ハクサイ) みかん	御飯 牛丼風 ナムル(モヤシ・キュウリ・ワカメ) 磯和え(ハクサイ) みかん	御飯 牛丼風 ナムル(モヤシ・キュウリ・ワカメ) 磯和え(ハクサイ) みかん
成 分	エネルギー 1840 kcal たんぱく質 71.2 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1849 kcal たんぱく質 70.3 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1835 kcal たんぱく質 69.1 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1840 kcal たんぱく質 70.4 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1802 kcal たんぱく質 72.6 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1875 kcal たんぱく質 78.3 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1927 kcal たんぱく質 72.4 g 食塩 7.9 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。



栄養管理室