

	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 杓レンソウ洋風煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御 飯 ミソ汁(ホトト・玉葱) 玉子巻 減塩しょうゆ ドレッシング 和え(カリフラワー) こんぶ抹茶フカ ミルク	御 飯 ミソ汁(小松菜・油揚げ) ツナムツ 減塩しょうゆ ゆず胡椒和え(ハクサイ) 海苔かツナフカ ミルク	御 飯 ミソ汁(トウ・ナス) 五目巾着袋 胡麻和え(ブロッコリー) 海苔たまフカ ミルク	御 飯 ミソ汁(カブ・生揚げ) フランクフルト・ヤイ炒め 生姜和え(コマツナ) こんぶ抹茶フカ ミルク	御 飯 なめこ汁(ネギ) がんも煮 ワサビ 和え(杓レンソウ・ニンジン) たらコフカ ミルク	御 飯 ミソ汁(小松菜・玉葱) 茹ホーウインナー ケチャップ ゆず胡椒和え うめしそフカ ミルク	御 飯 ミソ汁(杓レンソウ・油揚げ) 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・ネギ) 目玉焼き 減塩しょうゆ 浸し(コマツナ・ニンジン) 海苔たまフカ 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 アジ 梅香焼き がり漬 生揚げ大根人参煮 ピーナッツ和え(コマツナ)	御 飯 鯖山椒焼 きぬさや添え 卵の花炒り 和風和え(モヤシ・ニンジン)	御 飯 豚モモ和風ソテー ねぎ塩アサ 和風サラダ(レタス・トマト) 野沢菜漬	焼そば 蒸カニシュマイ 減塩しょうゆ 白菜サラダ みかん	胚芽食パン 苺&マーガリン シルバーハーフ焼 インゲンソテー添え コールスローサラダ(キャベツ) 野菜ジュース	御 飯 鶏モモ唐揚げ 茹キャベツ 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 豚ロースしゃぶしゃぶ 風 茹もやし添え 切干シイタケ・インゲン炒煮 オクラ和え	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 メルル・カレー風味ミニ ミックスベジタブルソテー マカロニサラダ(キュウリ・レタス) 磯和え(チンゲンサイ) みかん	御 飯 豚ロース生姜焼 オニオンソテー添え 南瓜煮付 辛子和え(ナス・シメジ) バナナ	御 飯 チキンカツ いんげんソテー添え ケチャップ ひじき白滝チリ炒煮 梅あえ(カブ) オレンジ	御 飯 ぶり立田揚げ 茹キャベツ 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(杓レンソウ) 冷凍マンゴー	御 飯 赤魚生姜焼き 茹チンゲン菜添え マヨネーズ 里芋そぼろ煮 オクラ和え	御 飯 チキンキャップ 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) リンゴ(ふじ)	御 飯 メルル・サムニール ミックスベジタブルソテー さつま芋甘煮 辛子和え(ブロッコリー) オレンジ	御 飯 揚げたらりソースかけ 中華サラダ(レタス・キュウリ) 胡麻和え(ナス・キノコ) フルーツミックス缶	御 飯 松風焼 きぬさや添え ホトトサラダ(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 7.8 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)	<div>大寒にまけるな</div> <p>みなさんこんにちは 「大寒」は1年で最も寒い時期です。 寒さで体調を崩しやすくなるため、 体を内側から温める食事が大切になります。</p> <p>味噌などの発酵食品を使い、冬野菜と、肉・魚などのたんぱく質を組み合わせた豚汁や鍋物は、栄養バランスも良く、体を内側から温めてくれます。寒い時期におすすめの食事です。ただし、塩分の摂りすぎには注意が必要なので汁物は1日1杯にしましょう。</p> <div>栄養管理室</div>	
朝 食	御 飯 ミソ汁(麩・エノ・ニンジン) 野菜きんちゃく 磯和え(キャベツ・ミニトマト) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御 飯 ミソ汁(大根・インゲン) ブレンオムツ 減塩しょうゆ 生姜和え(チンゲンサイ) 海苔かツナフカ ミルク	御 飯 ミソ汁(トウ・ネギ) 玉子巻 減塩しょうゆ 辛子和え(ブロッコリー) 野菜フカ ミルク	御 飯 ミソ汁(絹・玉葱) 鮭塩焼 浸し(菜の花) たらコフカ ミルク	御 飯 ミソ汁(ホト・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(生揚げ・モヤシ) 温泉卵 減塩しょうゆ スープ煮(カリフラワー・ニンジン) 海苔たまフカ ミルク	御 飯 ミソ汁(カブ・人参・ネギ) 厚焼卵 生姜和え(インゲン) こんぶ抹茶フカ ミルク		
昼 食	御 飯 鯖の味噌煮 付合わせ(針生姜) 酢物(キュウリ・レタス・ワカメ) オクラ和風和え	カレーライス 福神漬 サラダ(レタス・キュウリ・紫玉葱) ジョア(ストロベリー)	日本そば ヤミ(長葱) パック七味 青味添え 天ぷら盛合(竹輪・かき揚げ) 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(ハインズ) 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(杓レンソウ)	御 飯 鯖山椒焼 オクラ添え おろし和え(シラス) 豚汁		
夕 食	御 飯 鶏モモ焼き 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 パイナップル	御 飯 シルバー和風キノコアサ 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 メルル・チーズ焼 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 ぶりの照焼 アスパラソテー添え 大根炒め煮 ゆず胡椒和え(チンゲンサイ) みかん	御 飯 アジ・ネギ 香味焼 ふき煮添え キャベツ干エビソテー ピーナッツ和え(ナス・エノ) 冷凍マンゴー	御 飯 鶏モモ焼肉風 野菜ソテー付け合せ 盛合せサラダ オクラ和え 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		
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。

