

| | 1日(水) | 2日(木) | 3日(金) | 4日(土) | 5日(日) | 6日(月) | 7日(火) | 8日(水) | 9日(木) |
|----|--|--|--|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | 御飯 ミソ汁(小松菜・玉葱) かぼちゃ煮 ゆず胡椒和え(ハクサイ) 野菜フリカ ミルク | 御飯 ミソ汁(シメジ・人参・麩) 目玉焼き 減塩しょうゆ 浸し(チンゲンサイ) うめしそフリカ ミルク | 御飯 ミソ汁(生揚げ・モヤシ) 卵とじ煮 生姜和え(ホウレンソウ・ニンジン) 海苔かつおフリカ ミルク | 御飯 ミソ汁(カブ・長葱) 高野豆腐・人参煮 辛子和え(ナハナ) たらこフリカ ミルク | 御飯 ミソ汁(ナス・里芋) 生揚げ煮 磯和え(コマツナ・エノキ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク | 御飯 ミソ汁(玉葱・モヤシ) 野菜きんちやく 胡麻和え(ホウレンソウ・ニンジン) 海苔たまフリカ ミルク | 御飯 なめこ汁(ネギ) 茹かしのクインナー ケチャップ わさび和え(モヤシ) こんぶ抹茶フリカ ミルク | 御飯 ミソ汁(シメジ・人参) 納豆 茄子・人参炒め煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク | 御飯 ミソ汁(トウモロコシ・ワカメ) ブレンオムレツ ケチャップ わさび和え(チンゲンサイ) 野菜フリカ ミルク |
| 昼食 | 御飯 ぶり立田揚げ 茹かキャベツ 減塩しょうゆ 金平煮 辛子和え(ナハナ) | カレーライス 福神漬楽京漬 和風サラダ(レタス・トマト) シヨア(ストロベリー)  | 御飯 鯖サシ 香味焼 がり漬 若竹煮(水葱煮・ワカメ) わさび和え(インゲン) | 御飯 牛丼風 酢の物(モヤシ・ワカメ) ウチオカ和え | 御飯 ロースとんかつ 茹かミックス野菜(キャベツ) 中濃ソース 絞り豆腐くず煮 ゆず胡椒和え(チンゲンサイ) | 御飯 鶏モロ山椒焼 オニオン添え 大根と昆布の煮物 ピーナツ和え(白菜)  | 焼そば 蒸カニシューマイ 酢物(胡瓜・ワカメ)  | 御飯 鶏モロ焼肉風 アスパラ添え ホトシラダ(キュウリ・ニンジン) ゆず胡椒和え(ナハナ) | ライスロール 苺&マカロン 鶏クリームシチュー フレンチサラダ ピーナツ和え(ブロッコリー)  |
| 夕食 | 御飯 千草焼 ブロッコリー添え ノオイル青じそドレッシング 茄子おかか煮 ごま和え(モヤシ・ニンジン) 冷凍マンガ | 御飯 シムニおろし煮 きぬさや添え 里芋そぼろ煮 磯浸し(コマツナ) 甘夏柑 | 御飯 鶏モロ焼 野菜ソテー添え しぎ茄子(シメジ・ピーマン) ユカ和え(ハクサイ) リンゴ(ふじ) | 御飯 赤魚生姜焼き ふき煮添え ハンバーグ 梅あえ(カリフラワー) オレンジ | 御飯 あじの塩焼 きぬさや添え 切干炒り煮 しば漬け 冷凍マンガ | 御飯 マルルサキノコバターソースアツカ ホトそぼろ炒煮 ブロッコリー和え バナナ | 御飯 鮭ムニエル ミックスベジタブルソテー 里芋豚コマ煮 ウチオカ和え 夏みかん | 御飯 ぶりの照焼 茹か豆添え ひじき・油揚げ炒煮 ゆかり和え(大根) 冷凍マンガ | 御飯 アジ 梅香焼き インゲンソテー添え ハンバーグ 胡麻和え(ホウレンソウ・ニンジン) 甘夏柑 |
| 成分 | エネルギー 1890 kcal たんぱく質 70.3 g 食塩 8.4 g | エネルギー 1872 kcal たんぱく質 70.4 g 食塩 8.7 g | エネルギー 1859 kcal たんぱく質 74.6 g 食塩 8.9 g | エネルギー 1802 kcal たんぱく質 69.4 g 食塩 7.5 g | エネルギー 1810 kcal たんぱく質 70.3 g 食塩 7.6 g | エネルギー 1885 kcal たんぱく質 71.3 g 食塩 6.8 g | エネルギー 1839 kcal たんぱく質 72.6 g 食塩 9.3 g | エネルギー 1888 kcal たんぱく質 71.9 g 食塩 7.3 g | エネルギー 1826 kcal たんぱく質 69.8 g 食塩 9.1 g |
| | 10日(金) | 11日(土) | 12日(日) | 13日(月) | 14日(火) | 15日(水) | <div data-bbox="1832 942 2683 1812"> <h2 style="text-align: center;">バランスの良い食事とは①</h2> <p>皆さんこんにちは。4月は季節の変わり目でもあり、体調や生活を見直す良い機会です。毎日の食事は、主食・主菜・副菜を揃えると組み合わせが良くなります。下の絵のように各グループを準備してみましょう。目安量は次回お伝えいたします。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; text-align: center;"> <div data-bbox="1920 1251 2112 1352"> <p>果物</p>  </div> <div data-bbox="2140 1251 2332 1352"> <p>副菜①</p>  </div> <div data-bbox="2359 1251 2551 1352"> <p>副菜②</p>  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; text-align: center; margin-top: 20px;"> <div data-bbox="1975 1445 2167 1657"> <p>主食</p>  </div> <div data-bbox="2167 1472 2491 1599"> <p>主菜</p>  </div> </div> <p>当院では月に1度、健康教室を開催しています。食事や健康についてお気軽に学ぶ内容となっておりますので、ご興味のある方はぜひご参加ください！！栄養管理室</p> </div> | | |
| 朝食 | 御飯 ミソ汁(大根・ナス) フランクフルト・野菜のカレーソテー お浸し(コマツナ) 海苔かつおフリカ ミルク | 御飯 ミソ汁(小松菜・生揚げ) 炒り卵 ケチャップ ドレッシング和え(モヤシ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク | 御飯 ミソ汁(白菜・人参) 五目巾着袋 ピーナツ和え(コマツナ) うめしそフリカ ミルク | 御飯 ミソ汁(シメジ・玉葱) ツナオムレツ 減塩しょうゆ ゆず胡椒和え 減塩のり佃煮 ミルク | 御飯 ミソ汁(麩・長葱) 玉子巻 辛子和え(ハクサイ) 海苔たまフリカ ミルク | 御飯 ミソ汁(ホトシラダ・キノコ) 温泉卵 減塩しょうゆ 小松菜ソテー 野菜フリカ ミルク | | | |
| 昼食 | 御飯 マルルサチヌ焼 オクラ添え ビーフソテー 辛子和え(ハクサイ) | 御飯 鶏モロハーフ焼 茹かアスパラ添え マヨネーズ かぶ人参ハーフ炒煮 しその実漬 | 御飯 八宝菜 しぎ茄子 辛子和え(ブロッコリー) 冷凍マンガ | たけの子御飯 鯖おろし煮かけ オクラ添え ポテト玉葱含煮 梅あえ(カリフラワー) | きしめん 天ぷら盛合(竹輪・かきアゲ) やみ(長葱) 蒲鉾(白) ハック七味 酢物(キュウリ・レタス・ワカメ) | 御飯 鶏モロ香味焼 ブロッコリー添え ノオイル和風ドレッシング 蓮根炒りなます ピーナツ和え(インゲン) | | | |
| 夕食 | 御飯 酢豚 湯豆腐 減塩しょうゆ 磯浸し(インゲン) リンゴ(ふじ) | 御飯 赤魚南部焼 ふき煮添え 里芋味噌か ウチオカ和え オレンジ | 御飯 シムニ山椒焼 茶福豆煮 コールスローサラダ(キャベツ) ゆかり和え(カブ) | ハヤシライス 中華風サラダ ごま和え(菜の花) 夏みかん | 御飯 豚ヒレミ風味焼 野菜ソテー添え さつま芋小倉煮 おかか和え(ホウレン草) パイナップル | 御飯 赤魚野菜あんかけ マカロニサラダ(キュウリ) 浸し(ナス・キノコ) 甘夏柑 | | | |
| 成分 | エネルギー 1892 kcal たんぱく質 73.9 g 食塩 7.7 g | エネルギー 1851 kcal たんぱく質 70.6 g 食塩 8.2 g | エネルギー 1840 kcal たんぱく質 68.9 g 食塩 7.1 g | エネルギー 1908 kcal たんぱく質 72.4 g 食塩 8.8 g | エネルギー 1846 kcal たんぱく質 73.8 g 食塩 8.9 g | エネルギー 1826 kcal たんぱく質 77.7 g 食塩 8.7 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召し上がりください。

