

| | 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 ミ汁(小松菜・モヤシ) ツナムツ 減塩しょうゆ わさび和え(ナス・エノキ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク | 御飯 なめこ汁(柿) 納豆 切干・サツマ揚げ炒め煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク | 御飯 ミ汁(トウモロコシ・ワカメ) 卵とじ煮 辛子和え(チンゲンサイ) 野菜フリカ ミルク | 御飯 ミ汁(里芋・玉葱) 高野豆腐野菜含煮 オクラ和風和え うめしそフリカ ミルク | 御飯 ミ汁(大根・インゲン) 温泉卵 減塩しょうゆ 野菜ソテー(モヤシ・人参) 海苔たまフリカ ミルク | 御飯 ミ汁(ホトトギス・玉葱) 生揚げ含煮 ゆかり和え(チンゲンサイ) 海苔かつフリカ ミルク | 御飯 ミ汁(白菜・生揚げ) 目玉焼き ケチャップ 胡麻和え(コマツナ・ニンジン) ふりかけ瀬戸風味 ミルク | 御飯 ミ汁(カブ・人参・麩) ブレンオムツ 減塩しょうゆ 辛子和え(ワサビ) 海苔たまフリカ ミルク | |
| 昼食 | 御飯 八宝菜 奴豆腐 減塩しょうゆ 中華風漬乱切キュウリ | 御飯 鶏モモシヤブ シヤブ ソースかけ 茹ミックス野菜(キャベツ) 拌三絲(ハルサメ・モヤシ) ユカリ和え(ハクサイ) | 御飯 ぶり山椒焼 がり漬 大根人参干海老煮 梅あえ(カリフラワー) | 御飯 鶏モモ唐揚 茹ミックス野菜 マヨネーズ かぶ胡瓜ソシ風味和え 生姜和え(インゲン) | カレーライス 福神漬楽京漬 ブロッコリーサラダ(トマト・マヨ) ヤクルト | 胚芽ロール オレンジ & マーガリン 鶏モモチーズ焼 ミックスベジタブルソテー コールスローサラダ(キャベツ・ハム) | 三色丼 和風サラダ(茹キャベツ) 浸し(コマツナ・ニンジン) 清汁(七夕そうめん) 七夕星いろゼリー | 冷し中華 茹トウモロコシ 山菜醤油和え(シメジ) 牧場の朝 いちご | チャーハン 焼餃子 減塩しょうゆ 盛合せサラダ ピーナツ和え(ナス・エノキ) |
| 夕食 | 御飯 鯖塩焼 オクラ添え 和風サラダ(レタス・トマト) 磯浸し(菜の花) オレンジ | 御飯 赤魚照焼 大学芋添え ひじきのそぼろ煮 しば漬け 冷凍マンゴー | 御飯 ホークソテー トミガラソース オニオンソテー添え マカロニサラダ(キュウリ・レタス) 胡麻和え(ハクサイ) アンデスメロン | 御飯 シムルハーフ焼 ミックスベジタブルソテー しぎ茄子(シメジ・ピーマン) ピーナツ和え(コマツナ・ニンジン) パインアップル | 御飯 アジ 柿 香味焼 冷アスパラ ターソテー添え 五目金平煮(サツマ揚げ) わさび和え(チンゲンサイ) オレンジ | 御飯 千草焼 インゲンソテー 切干炒め煮 辛子和え(ナハタ) 冷凍マンゴー | 御飯 ムルサキコハク ターソアソカケ 炒り豆腐 生姜和え | 御飯 鯖山椒焼 きぬさや添え 酢の物(キュウリ・ワカメ) 梅あえ(カリフラワー) すいか | 御飯 赤魚南部焼 オクラ添え 南瓜そぼろ煮 しそ風味和え(モヤシ) アンデスメロン |
| 成分 | エネルギー 1847 kcal たんぱく質 72.4 g 食塩 7.6 g | エネルギー 1822 kcal たんぱく質 72.2 g 食塩 7.6 g | エネルギー 1864 kcal たんぱく質 70.3 g 食塩 8.3 g | エネルギー 1865 kcal たんぱく質 73.0 g 食塩 8.2 g | エネルギー 1877 kcal たんぱく質 70.7 g 食塩 8.6 g | エネルギー 1819 kcal たんぱく質 73.1 g 食塩 8.0 g | エネルギー 1804 kcal たんぱく質 71.2 g 食塩 9.9 g | エネルギー 1814 kcal たんぱく質 70.8 g 食塩 9.9 g | エネルギー 1810 kcal たんぱく質 69.8 g 食塩 8.6 g |
| | 10日(金) | 11日(土) | 12日(日) | 13日(月) | 14日(火) | 15日(水) |  <h1>七夕こんだて</h1> <p>皆さんこんにちは。 7月7日は七夕(たなばた)ですね。 七夕にそうめんを食べる文化は、平安時代の素餅(さくべい)が始まりといわれています。 <small>参考文献:京都市地主神社HPより参照</small></p> <p>当院では七夕当日の昼食時に「清汁」として、 そうめんを提供する予定です。 七夕らしい彩りを食事からも楽しんでいただければ幸いです。</p> <p style="text-align: right;">栄養管理室</p>  | | |
| 朝食 | 御飯 ミ汁(キャベツ・柿) 竹輪の甘辛煮 ゆず胡椒和え(ナハタ) こんぶ抹茶フリカ ミルク | 御飯 ミ汁(シメジ・人参) ガンモ含煮 磯和え(ナス・キャベツ) 野菜フリカ ミルク | 御飯 ミ汁(白菜・油揚げ) 炒り卵 減塩しょうゆ コマツナ和風和え うめしそフリカ ミルク | 御飯 ミ汁(トウモロコシ・柿) 茹ホークウインナー ケチャップ ドレッシング和え(インゲン) 減塩のり佃煮 ミルク | 御飯 ミ汁(大根・ナス) 五目巾着袋 生姜和え(白菜) 海苔たまフリカ ミルク | 御飯 ミ汁(麩・エノキ・ニンジン) フランクフルト・野菜のカレーソテー ごま和え 海苔かつフリカ ミルク | | | |
| 昼食 | 御飯 ムルサおろし煮かけ 切昆布信田煮 生姜和え(インゲン) | 御飯 揚たらきソースかけ かぶそぼろ煮 浸し(チンゲンサイ) | 御飯 豚ヒレ生姜焼 茹ミックス野菜 中濃ソース 牛蒡人参コンニャク炒煮 わさび和え(モヤシ) | 御飯 鮭ムニエル ミックスベジタブルソテー 和風サラダ(レタス・キュウリ) 辛子和え(チンゲンサイ) | きしめん 天ぷら盛合(竹輪・揚げ) 青味添え ヤミ(長葱) ハック七味 冬瓜そぼろ煮 | 御飯 酢豚 奴豆腐 減塩しょうゆ オクラ和風和え | | | |
| 夕食 | 御飯 チキンピカタ ブロッコリー添え ケチャップ ホトトギス(ハム・キュウリ) ユカリ和え(ハクサイ) オレンジ | 御飯 豚肉シヨウマ漬焼 オニオンソテー添え ビーフソテー 胡麻和え(ホトトギス) すいか | 御飯 ぶり塩焼 がり漬 生揚げ大根人参煮 オクラ和風和え 冷凍マンゴー | 御飯 豚ヒレ生姜焼 ブロッコリーソテー添え ひじき・油揚げ炒煮 ゆず胡椒和え(ナハタ) バナナ | 御飯 鶏モモ肉ソース焼 茹ミックス野菜 減塩しょうゆ 南瓜煮付 山菜醤油和え(シメジ) すいか | 御飯 シムル-味噌焼 ふき煮添え 大根人参干海老煮 梅あえ(カリフラワー) アンデスメロン | | | |
| 成分 | エネルギー 1835 kcal たんぱく質 78.3 g 食塩 8.0 g | エネルギー 1863 kcal たんぱく質 70.1 g 食塩 8.6 g | エネルギー 1837 kcal たんぱく質 70.8 g 食塩 7.7 g | エネルギー 1850 kcal たんぱく質 74.5 g 食塩 6.9 g | エネルギー 1871 kcal たんぱく質 71.0 g 食塩 9.3 g | エネルギー 1877 kcal たんぱく質 73.6 g 食塩 7.6 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。

