

	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)
朝 食	御 飯 ミソ汁(絹サ・玉葱) 目玉焼き 減塩しょうゆ 磯和え(チンゲンサイ) うめしそフリカ ミルク	御 飯 ミソ汁(大根・油揚げ) 茹ホ・クウインナ ケチャップ 辛子和え(ホレンソウ) 海苔たまフリカ ミルク	御 飯 ミソ汁(ハクサイ・麩) 高野豆腐野菜含煮 わさび和え(コマツ・エノキ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御 飯 ミソ汁(里芋・人参) 五目巾着袋 辛子和え(チンゲンサイ) 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御 飯 ミソ汁(トウモロコシ・ワケ) 卵とじ煮 生姜和え(キャベツ) 海苔かきフリカ ミルク	御 飯 なめこ汁(ササギ) 生揚げ煮 わさび和え(ハクサイ) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御 飯 ミソ汁(ホレンソウ・麩) ブレンオムレツ減塩しょうゆ ピーナツ和え(インゲン) うめしそフリカ ミルク	御 飯 ミソ汁(小松菜・玉葱) 竹輪の甘辛煮 ゆず胡椒和え(ハクサイ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御 飯 ミソ汁(大根・油揚げ・インゲン) がんじ含煮 オクラかき和え 野菜フリカ ミルク
昼 食	御 飯 メルサーズ 焼 アスパラソテー添え 大根そぼろ煮 胡麻和え(コマツ・ニンジン)	御 飯 シルバークノコバターソースアサカ 中華サラダ(キュウリ・レタス) オクラ和風和え	ビーフカレー 福神漬楽京漬 野菜サラダ ジョア(ストロベリー)	そうめん 天ぷら(トリ・鯖・キャベツ・マン) ヤミ(長葱) 青味添え 茄子かき煮	御 飯 鮭ムニエル アスパラソテー添え 大根・サツマ揚げ煮付 和風和え(モヤシ)	チャーハン 焼餃子 減塩しょうゆ コールスローサラダ(キャベツ・キュウリ)	御 飯 赤魚空揚げ野菜アサカ しぎ茄子(シメジ・ピーマン) 磯浸し(コマツ)	御 飯 牛モ焼肉 インゲンニンジンソテー添え 中華風サラダ ゆかり和え(チンゲンサイ)	御 飯 鶏モ唐揚げ 茹ミックス野菜 減塩しょうゆ フレッシュサラダ(レタス・キュウリ) 辛子和え(ホレンソウ)
夕 食	御 飯 チキンニエル デミグラスソース ミックスベジタブルソテー シルバークサダ 梅あえ(かぶ) すいか	御 飯 松風焼 インゲンソテー 蒸ス生揚げ味噌か ピーナツ和え(キャベツ) ハチマツル	御 飯 鰯味噌焼 がり漬 かぶ豚コマ煮 ドレッシング和え(ブロッコリー) 冷凍マンゴー	御 飯 ぶり煮付 きぬさや添え 卵豆腐 胡麻和え(インゲン) バナナ	御 飯 豚ロースシャブシャブ風 茹チンゲン菜添え マカロニサラダ(キュウリ・ニンジン) 磯浸し(コマツ) オレンジ	御 飯 鰯の南蛮漬 ひじき・油揚げ炒煮 ゆず胡椒和え(ナバナ) 幸水	御 飯 鶏モ山椒焼 ブロッコリーソテー添え ポテトサラダ(ハム・キュウリ) 梅あえ(キュウリ) 冷凍マンゴー	御 飯 鯖の味噌煮 付合わせ(針生姜) かぶそぼろ煮 わさび和え(キャベツ) すいか	御 飯 ぶりの照焼 きぬさや添え 冬瓜水晶煮 ピーナツ和え(ナス・エノキ) 幸水
成 分	エネルギー 1805 kcal タンパク質 72.2 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1833 kcal タンパク質 78.5 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1808 kcal タンパク質 69.7 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1886 kcal タンパク質 71.2 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1839 kcal タンパク質 72.4 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1888 kcal タンパク質 71.4 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1853 kcal タンパク質 69.9 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1874 kcal タンパク質 70.0 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1864 kcal タンパク質 75.0 g 食塩 8.1 g
	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	脱水予防は こまめな水分補給から 私たちは汗や呼吸などで水分を失うため、のどが渇く前にこまめな補給が大切です。 1日の目安として、起床時・就寝前・入浴前後にはコップ1杯(約200mL)、日中はコップ半分程度を目安に1時間おきに水分を摂取する用心がけましょう。 特に高齢者は、のどの渇きを感じにくいいため水分摂取を控えがちといわれています。 脱水や熱中症を防ぐためにも、意識してこまめに水分を補給することが望ましいでしょう。 ※水分制限等ある方は必ず医師の判断に従いましょう。 参考文献:日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針」より参照		
朝 食	御 飯 ミソ汁(トウモロコシ・ササギ) 鮭塩焼 ピーナツ和え(コマツ) 海苔たまフリカ ミルク	御 飯 ミソ汁(ワケ・キャベツ・ニンジン) ツナオムレツ ケチャップ 梅あえ(カリフラワー) 海苔かきフリカ ミルク	御 飯 ミソ汁(麩・エノキ・ニンジン) 炒り卵 減塩しょうゆ 磯和え(インゲン) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御 飯 ミソ汁(ホ・レ・ト・玉葱) 納豆 切干含煮(シイタケ・ニンジン) 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御 飯 ミソ汁(里芋・人参) 温泉卵 減塩しょうゆ インゲンきんぴら風 タコフリカ ミルク	御 飯 ミソ汁(ワケ・麩) 野菜きんちゃく 梅あえ(カリフラワー) ふりかけ瀬戸風味 ミルク			
昼 食	冷し中華 茹トウモロコシ 浸し(ホレンソウ)	御 飯 本鰯生姜焼 茶福豆煮 金平煮(レンコン) 胡麻和え(白菜)	御 飯 鶏モササギ 香味焼 野菜ソテー添え 盛合せサラダ(レタス・トマト) ゆかり和え(大根)	御 飯 豚ロース生姜焼 オニオンソテー添え ひじき・油揚げ炒煮 辛子和え(キャベツ)	御 飯 パターロール ブルーベリー&マーマリン 鶏モ冷菜かけ 野菜炒め(キャベツ) 牧場の朝 いちご	御 飯 いか・あじフライ 茹ミックス野菜 中濃ソース かぶそぼろ煮 オクラ和風和え			
夕 食	御 飯 ビーフソテー デミグラスソース 茹アスパラ添え 大根人参シイタケ炒煮 辛子和え(ハクサイ) すいか	御 飯 豚ヒレソテー 和風キノコあん マカロニサラダ 生姜和え(チンゲンサイ) オレンジ	御 飯 シルバークリームニエル ミックスベジタブルソテー しぎ茄子(シメジ・ピーマン) わさび和え(チンゲンサイ) 冷凍マンゴー	御 飯 鰯バター焼 ブロッコリー添え 減塩しょうゆ シルバークサダ(ハムサメ) 生姜和え(コマツ・ニンジン) オレンジ	御 飯 赤魚照焼 きぬさや添え パンプキンサラダ 浸し(ホレン草) すいか	御 飯 牛井風 奴豆腐 減塩しょうゆ わさび和え(チンゲンサイ) ヨーグルト和え(ミカン缶)			
成 分	エネルギー 1861 kcal タンパク質 73.8 g 食塩 10.1 g	エネルギー 1902 kcal タンパク質 73.3 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1938 kcal タンパク質 73.3 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1828 kcal タンパク質 71.8 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1812 kcal タンパク質 73.1 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1897 kcal タンパク質 75.1 g 食塩 7.1 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。

