

	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)
朝 食	御 飯 シ汁(ﾄｳﾌ・ｷﾞ) ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄ・野菜のｶﾚｰｼｰ 山菜醬油和え(ｼﾐｼﾞ) うめしそﾌﾘｶ ﾐﾙｸ	御 飯 シ汁(ﾎﾟﾂﾄ・玉葱) 卵とじ(ﾀﾏｷﾞ・ﾆﾝｼﾞﾝ) ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 和え(ｶﾘﾌﾗﾜｰ) 野菜ﾌﾘｶ ﾐﾙｸ	御 飯 なめこ汁(ｷﾞ) ｶﾞﾝﾓ含煮 胡麻和え(ｷﾔﾍﾞｯ・ﾆﾝｼﾞﾝ) 海苔たまﾌﾘｶ ﾐﾙｸ	御 飯 シ汁(ｶﾌﾞ・人参・麩) 鮭塩焼 ｺﾏﾅｺﾞﾏﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 和え ﾀﾗｺﾌﾘｶ ﾐﾙｸ	御 飯 シ汁(ﾜｶﾒ・長葱) 納豆 切干含煮(ｼﾔﾀﾞ・ﾆﾝｼﾞﾝ) 焼のり 減塩しょうゆ ﾐﾙｸ	御 飯 シ汁(ｷﾔﾍﾞｯ・玉葱) 高野豆腐野菜含煮 ﾋﾟｰﾅｯﾂ和え(ﾎﾚﾝﺾ) 海苔ｶｵﾌﾘｶ ﾐﾙｸ	御 飯 シ汁(里芋・人参) 卵とじ煮 わさび和え(ﾊｳﺻｲ) こんぶ抹茶ﾌﾘｶ ﾐﾙｸ	御 飯 なめこ汁(ﾄｳﾌ・ｷﾞ) ｶﾞﾝﾓ含煮 生姜和え(ｺﾏﾅ・ﾆﾝｼﾞﾝ) ふりかけ瀬戸風味 ﾐﾙｸ	御 飯 シ汁(ﾎﾟﾂﾄ・ｷｷﾞ) 温泉卵 減塩しょうゆ 煮浸(ﾊｳﺻｲ・ﾆﾝｼﾞﾝ) ﾀﾗｺﾌﾘｶ ﾐﾙｸ
昼 食	御 飯 鮭ﾚﾓﾝ蒸し 茹ｱｽﾊﾞ 添え 減塩しょうゆ じゃが芋甘煮 浸し(ﾎﾚﾝﺾ・ﾈｷ)	菜めし 鶏ﾒﾒ梅香焼 グラッセ 揚げ茄子生姜添え 減塩しょうゆ 茶福豆煮	山菜わかめそば 厚焼卵 やﾐ(長葱) ﾎｯｸ七味 大根・人参・椎茸煮 ｼﾞｮｱ(ｽﾄﾎﾞｰﾘｰ)	カレーライス 福神漬楽京漬 和風ｻﾗﾀﾞ(ﾚﾀｽ・ｷｬﾘ) 冷凍ﾓﾝｺｰ	御 飯 ぶりの照焼 さつま黄金煮添え かぶ人参炒め煮 辛子和え(菜の花)	御 飯 ﾊﾔｼ ﾚﾀｽｻﾗﾀﾞ(ｵﾆｵﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ) 梅あえ(ｶﾘﾌﾗﾜｰ)	御 飯 鶏ﾒﾒ山椒焼 野菜ｼｰ添え ﾏｶﾋﾞﾗﾀﾞ(ｷｬﾘ) ｵｸﾗｵｶ和え	御 飯 揚鰯ｵｼかけ ひじき・油揚げ炒煮 しその実漬	しめじ御飯 赤魚南部焼 オクラ添え ﾏｵﾈｰｽﾞ 里芋人参そぼろ煮 梅あえ(ｷｬﾘ)
夕 食	御 飯 豚ﾋﾞｰｽｺﾞﾏ香味焼 ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞ ﾀﾞﾌﾞﾙｼｰ 中華風酢の物 ﾋﾟｰﾅｯﾂ和え(ｲﾝｴﾝ) 梨(幸水)	御 飯 ｼﾙﾊﾞｰ味噌焼 きぬさや添え 里芋人参含煮 磯和え(ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ) オレンジ	御 飯 ﾎｰｸﾕｯﾌﾟ 野菜ｼｰ(ﾓﾂ・人参) ﾌﾚﾝﾁｻﾞﾀﾞ わさび和え(ﾊｳﺻｲ) すいか	御 飯 ﾏﾙﾙ-ｻﾐﾆﾙ グラッセ ﾀﾙﾀﾙｰｽ ﾋｰﾌﾝｼｰ ｵｸﾗｵｶ和え	御 飯 鶏ﾒﾒ焼肉 蒸茄子添え 減塩しょうゆ 金平煮 生姜和え(ﾂﾝｴﾝｻｲ) すいか	御 飯 ｼﾙﾊﾞｰﾊｰﾌﾞ 焼 ｱｽﾊﾞﾗ ｸﾞｰｼｰ添え 南瓜煮付 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 和え(ﾓﾂ) 冷凍ﾓﾝｺｰ	御 飯 鯖ｶﾚ風味焼 きぬさや添え しぎ茄子(ｼﾐｼﾞ・ﾋｰﾏﾝ) 磯和え(ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ) オレンジ	御 飯 豚香味焼 ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞ ﾀﾞﾌﾞﾙｼｰ 拌三絲(ﾊﾙｻﾐ・ﾓﾂ) ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 和え(ｶﾘﾌﾗﾜｰ) 梨(幸水)	御 飯 牛肉細切炒め ﾎﾞｲﾙｻﾗﾀﾞ 辛子和え(ｷﾔﾍﾞｯ) すいか
成 分	エネルギー 1916 kcal たんぱく質 73.3 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1853 kcal たんぱく質 71.7 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1734 kcal たんぱく質 70.7 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1867 kcal たんぱく質 69.7 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1828 kcal たんぱく質 70.4 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1854 kcal たんぱく質 71.8 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1887 kcal たんぱく質 71.7 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1947 kcal たんぱく質 71.6 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1808 kcal たんぱく質 73.6 g 食塩 8.4 g
	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)	31日(月)		
朝 食	御 飯 シ汁(ｶﾌﾞ・長葱) 生揚げ煮 生姜和え(ﾅｽ・ｲﾝｴﾝ) 減塩のり佃煮 ﾐﾙｸ	御 飯 シ汁(大根・油揚げ) 竹輪の甘辛煮 わさび和え(ﾂﾝｴﾝｻｲ) 海苔たまﾌﾘｶ ﾐﾙｸ	御 飯 シ汁(絹ｷﾞ・玉葱) ﾂﾅｵﾐﾚｯ ｹﾕｯﾌﾟ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 和え(ｶﾘﾌﾗﾜｰ) うめしそﾌﾘｶ ﾐﾙｸ	御 飯 シ汁(麩・長葱) ｶﾞﾝﾓ含煮 ﾋﾟｰﾅｯﾂ和え(ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ) 焼のり 減塩しょうゆ ﾐﾙｸ	御 飯 シ汁(大根・里芋) 厚焼卵 お浸し(ｺﾏﾅ) こんぶ抹茶ﾌﾘｶ ﾐﾙｸ	御 飯 シ汁(ﾄｳﾌ・ｷﾔﾍﾞｯ) 五目巾着袋 梅あえ(ﾅｽ・ｷｷﾞ) ふりかけ瀬戸風味 ﾐﾙｸ	御 飯 シ汁(麩・ﾈｷ・ﾆﾝｼﾞﾝ) ﾂﾅｵﾐﾚｯ 減塩しょうゆ 生姜和え(ｺﾏﾅ・ｼﾐｼﾞ) ﾀﾗｺﾌﾘｶ ﾐﾙｸ		
昼 食	焼そば 華風和え 牧場の朝 いちご	御 飯 鮭照焼 きぬさや添え 牛蒡ｻﾗﾀﾞ(ｲﾝｴﾝ・ﾆﾝｼﾞﾝ) おか和え(ﾎﾚﾝﺾ)	ﾚｰｽﾞﾝﾛｰﾙ ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ 鶏ﾒﾒｰｽﾞ 焼 ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞ ﾀﾞﾌﾞﾙｼｰ ﾚﾀｽｻﾗﾀﾞ(ｵﾆｵﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ)	御 飯 豚ﾋﾞｰｽｼｬﾌﾞｼｬﾌﾞ 風 オクラ添え 茄子人参玉葱炒煮 辛子和え(ﾂﾝｴﾝｻｲ)	御 飯 ハンバーグ ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｰｽ 野菜ｼｰ添え 酢物(胡瓜・ﾜｶﾒ) 磯浸し(ﾎﾚﾝﺾ・ﾓﾂ)	カレーライス 福神漬楽京漬 和風ｻﾗﾀﾞ(ﾚﾀｽ・ﾄﾏﾄ)	ゆかりごはん 鮭塩焼 茶福豆煮 酢物(胡瓜・ﾓﾂ・ﾜｶﾒ) ｵｸﾗｵｶ和え		
夕 食	御 飯 ﾏﾙﾙ-ｷﾞ/ｺﾊﾞｰﾄｰｰｽｱﾝｶ ｺｰﾙｽﾛｰ-ｻﾗﾀﾞ(ｷﾔﾍﾞｯ・ﾊﾐ) ｶｶﾏｵﾈｰｽﾞ 和え(ｵｸﾗ) ﾘﾝｺﾞ	御 飯 八宝菜 奴豆腐 減塩しょうゆ 浸し(菜の花) オレンジ	御 飯 鯖塩焼 おろし 減塩しょうゆ 卵の花炒り 胡麻和え 冷凍ﾓﾝｺｰ	御 飯 鰹の南蛮漬 ｷﾔﾍﾞｯ干ﾋﾞｰｼｰ 浸し(白菜・ﾈｷ) ﾊﾞｲｳｯﾌﾟﾙ	御 飯 ｼﾙﾊﾞｰ山椒焼 いんげんｼｰ添え じゃが芋甘辛煮 ゆず胡椒和え(ﾅﾉﾊ) ﾕｰｸﾞﾙﾄ和え(白桃缶)	御 飯 赤魚生姜焼き オクラ添え ひじき・油揚げ炒煮 胡麻和え(白菜・ﾆﾝｼﾞﾝ) すいか	御 飯 豚ﾋﾞｰｽｺﾞﾏ香味焼 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｼｰ添え 里芋そぼろ煮 ゆず胡椒和え(ﾂﾝｴﾝｻｲ) オレンジ		
成 分	エネルギー 1847 kcal たんぱく質 68.7 g 食塩 9.7 g	エネルギー 1860 kcal たんぱく質 78.6 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1827 kcal たんぱく質 71.4 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1877 kcal たんぱく質 68.8 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1849 kcal たんぱく質 67.0 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1887 kcal たんぱく質 67.6 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1835 kcal たんぱく質 74.7 g 食塩 8.4 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。





野菜の日



8月31日は、「8(ヤ)3(サ)1(イ)」の語呂合わせから野菜の日です。野菜には、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれ、体調を整えたり、便秘予防や生活習慣病予防に役立ちます。

1日の目標は350g(小鉢約5品分)。
毎食1品野菜料理を取り入れることから始めましょう。
※腎臓病などで野菜の摂取量に制限のある方は必ず医師の指示に従ってください。

★当院では月に1度、健康教室を開催します。食事や健康についてお気軽に学べる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