

	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
朝 食	御 飯 ミソ汁(ナス・長葱) 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(ハクサイ・麴) گانモ含煮 ゆず胡椒和え(ナハナ) 野菜フリカ ミルク	御 飯 なめこ汁(トウモロコシ・ナメコ) 温泉卵 減塩しょうゆ 小松菜ソテー うめしそフリカ ミルク	御 飯 ミソ汁(大根・長葱) 茹かぼちゃインナー ケチャップ 辛子和え(ハクサイ) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御 飯 ミソ汁(キャベツ・油揚げ) 玉子巻 減塩しょうゆ 梅あえ(カリフラワー) 海苔かつおフリカ ミルク	御 飯 ミソ汁(里芋・人参) 鮭塩焼 わさび和え(コマツナ) うめしそフリカ ミルク	御 飯 ミソ汁(小松菜・油揚げ) ツナオムレツ 減塩しょうゆ ユカリ和(ハクサイ) 野菜フリカ ミルク	御 飯 ミソ汁(キャベツ・キノコ) 納豆 白菜人参ベーコン炒煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御 飯 ミソ汁(ワカメ・玉葱) フレンチオムレツ 減塩しょうゆ 胡麻和え(コマツナ) たらこフリカ ミルク
昼 食	チャーハン 蒸カニシュマイ 減塩しょうゆ シルバークラゲ ジャガイモ(ストロベリー)	御 飯 鶏モッチーズ焼 オニオンソテー添え ふき含め煮 なます	御 飯 ミナミカゴカマスハーフ焼 ミックスベジタブルソテー 里芋・玉葱・人参煮 ピーナッツ和え(インゲン)	御 飯 ぶり山椒焼 オクラ添え 炒り豆腐 ゆかり和え(カブ)	御 飯 赤魚生姜焼き インゲンソテー添え 中華風酢の物 浸し(コマツナ)	きつねそば ヤミ(長葱)パック七味 青味添え エビシュマイ 和風サラダ(モヤシ・キュリ)	御 飯 ハヤシ 和風和え(レタス・トマト) オクラオカ和え みかん	御 飯 豚ヒレ風味焼 野菜ソテー添え レモン かぶ胡瓜ソシ風味和え 浸し(ホウレンソウ・エノキ)	栗ごはん メルルサ味噌焼 ふき煮添え ビーフンソテー 生姜和え(カリフラワー)
夕 食	御 飯 メルルサおろし煮かけ ひじき・人参炒煮 オクラ和風和え 冷凍マンゴー	御 飯 赤魚生姜焼き きぬさや添え ホトテサダ(キュリ・コーン) 山菜醤油和え(シメジ) オレンジ	御 飯 牛丼風 ナムル(モヤシ・キュリ) ドレッシング和え(カリフラワー) リンゴ(ツガル)	御 飯 ホークソテー オニオンソテー添え サラダ(レタス・キュリ・紫玉葱) 胡麻和え(ブロッコリー) パインアップル	御 飯 酢豚 とうふ 減塩しょうゆ アスパラごま和え オレンジ	御 飯 松風焼 アスパラソテー添え 大根の炒め煮 ゆず胡椒(キャベツ・ニンジン) 柿(種なし)	御 飯 アジメ梅香焼き 野菜ソテー添え 南瓜煮付 辛子和え(ナス・シメジ)	御 飯 ミナミカゴカマスキノコバターアツカ 里芋玉葱人参煮 ピーナッツ和え(インゲン) リンゴ(ツガル)	御 飯 鶏モッチーズ焼 粉吹芋添え(粉チーズ) コールスローサラダ(キャベツ・ハム) 梅あえ(ナス・キノコ) バナナ
成 分	エネルギー 1812 kcal たんぱく質 69.2 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1838 kcal たんぱく質 76.0 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1984 kcal たんぱく質 71.9 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1805 kcal たんぱく質 72.9 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1757 kcal たんぱく質 69.9 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1822 kcal たんぱく質 81.1 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1821 kcal たんぱく質 67.6 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1799 kcal たんぱく質 72.3 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1834 kcal たんぱく質 72.3 g 食塩 9.7 g
	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	秋の味覚を味わおう 新米やさつまいもなど、秋は食事が楽しみになる季節です。食べ物をよく噛むと、唾液と混ぜて味を感じやすくなり、香りや食感にも気づきやすくなります。また、食べ物が細かくなり、飲み込む準備にもつながります。食事を急がず、一口ずつ秋の味わいを楽しんでみませんか。噛む力や飲み込む力に合わせて、ご自身に合った食べ方を大切にしましょう。		
朝 食	御 飯 ミソ汁(カブ・人参) 野菜炒め(キャベツ・ロースハム) 浸し(コマツナ・ハクサイ) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御 飯 ミソ汁(ナス・麴) 野菜きんちゃく 浸し(ホウレンソウ) 野菜フリカ ミルク	御 飯 なめこ汁(トウモロコシ・キノコ) 目玉焼き 減塩しょうゆ ピーナッツ和え(ハクサイ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御 飯 ミソ汁(玉葱・インゲン) 生揚げ煮 わさび和え(ナス・エノキ) うめしそフリカ ミルク	御 飯 ミソ汁(ホトテ・油揚げ・キノコ) 竹輪の甘辛煮 梅あえ(カブ) 海苔かつおフリカ ミルク	御 飯 ミソ汁(大根・長葱) 高野豆腐野菜含煮 ピーナッツ和え(カリフラワー) たらこフリカ ミルク			
昼 食	御 飯 鯖の生姜煮 付合わせ(針生姜) 南瓜そぼろ煮 磯和え(モヤシ)	御 飯 揚げ鰯おかけ 肉じゃが煮 胡麻ミソ和(インゲン)	カレーライス 福神漬東京漬 ブロッコリーサラダ ヤクルト	焼そば 冷玉子巻 酢物(胡瓜・ワカメ)	エビピラフ風 レタスツナサラダ(マヨ) ホウレンソウコンソメ煮(タマゴ) みかん	御 飯 メルルサチーズ焼 小松菜ソテー パンプキンサラダ ドレッシング和え(モヤシ)			
夕 食	御 飯 豚肩ロース焼肉 ブロッコリーソテー添え 大根・サツマ揚げ煮付 しその実漬 オレンジ	御 飯 鶏モッチーズジャポニスカ 茹かぼちゃ添え 卵豆腐 辛子和え(ナハナ) 冷凍マンゴー	御 飯 赤魚野菜アツカ 卵の花炒り 磯浸し(コマツナ・シメジ) リンゴ(ツガル)	御 飯 鰯カレー風味焼 ミックスベジタブルソテー 里芋そぼろ煮 オクラオカ和え 柿	御 飯 チキンピカタ アスパラバターソテー添え ケチャップ 金平煮 辛子和え(キャベツ)	御 飯 豚肉ミソマ漬焼 蒸茄子添え 白菜人参含煮 胡麻和え 冷凍マンゴー			
成 分	エネルギー 1871 kcal たんぱく質 67.7 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1886 kcal たんぱく質 77.2 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1892 kcal たんぱく質 70.6 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1853 kcal たんぱく質 77.2 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1857 kcal たんぱく質 71.8 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1826 kcal たんぱく質 71.0 g 食塩 7.8 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。



【参考文献】厚生労働省e-ヘルスネット「歯・口の機能」