

令和08年10月16日～令和08年10月31日 常菜

予 定 献 立 表

村山医療センター

	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
朝 食	御 飯 ミソ汁(エノキ・ニンジン) 納豆 切干炒め煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御 飯 ミソ汁(ナス・玉葱) 炒り卵 ケチャップ 辛子和え(インゲン) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御 飯 ミソ汁(ホト・ワカメ) 五目巾着袋 磯浸し(モヤシ) こんぶ抹茶フカカ ミルク	御 飯 ミソ汁(大根・インゲン) 温泉卵 減塩しょうゆ 煮浸(コマツナ・シメジ) たらコフリカ ミルク	御 飯 なめこ汁(ササギ) ガト含煮 浸し(ハクサイ・ニンジン) うめしそフリカ ミルク	御 飯 ミソ汁(ワカメ・玉葱) 目玉焼き 減塩しょうゆ ピーナッツ和え(コマツナ) 海苔カツフリカ ミルク	御 飯 ミソ汁(ホレンソウ・油揚げ) 竹輪の甘辛煮 わさび和(モヤシ) 野菜フリカ ミルク	御 飯 ミソ汁(小松菜・生揚げ) ブレンオムレツ ケチャップ 生姜和え(ナス・エノキ) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御 飯 ミソ汁(カブ・長葱) 茹茹・ウインナー ケチャップ ごま和え ふりかけ瀬戸風味 ミルク
昼 食	御 飯 ミートボール甘酢アソカ グラッセ 鮭サタ(キャベツ・キュウリ) おかか和え	御 飯 鰯山椒焼 茶福豆煮 大根人参ソイタケ炒煮 ピーナッツ和え(コマツナ)	菜めし 鯖の生姜煮 がり漬 ひじき・油揚げ炒煮 ゆず胡椒和え(ハクサイ) みかん	御 飯 あじフライ・えびフライ ブロッコリー添え タルタルソース 酢の物(キュウリ・たまご) 生姜和え(チンゲンサイ)	カレーうどん ヤミ(長葱) 盛合せサラダ ジョア(ストロベリー)	バターロール 苺&マカリン キンムニル アスパラバターソース添え コンボータージュ	御 飯 ぶり大根 マカロニサラダ(キュウリ) ゆず胡椒和え	御 飯 赤魚おろし煮 オクラ添え 牛蒡サタ(インゲン・ニンジン) ユリ和え(ハクサイ)	御 飯 鶏チリ香味焼 野菜ソテー(モヤシ・人参) 切干大根煮 磯浸し(コマツナ・ハクサイ)
夕 食	御 飯 ぶりの照焼 オクラ添え かぶ人参含煮 わさび和え(ホレンソウ) オレンジ	御 飯 鶏モモ マルネソースカ チンゲンサイソテー添え 和風サタ(キャベツ) ゆかり和え(カブ) リンゴ(ふじ)	御 飯 豚ヒレパプリカ風味焼 ミックスベジタブルソテー シルバースタ(ハルサメ) オカラカ和え	御 飯 麻婆豆腐 大根人参ソイタケ炒煮 辛子和え(ナバナ) 冷凍マンゴー	御 飯 鮭バター焼 減塩しょうゆ 茹ミックス野菜(キャベツ) 白和え 梅あえ(かぶ) バナナ	御 飯 メルルサ味噌焼 大学芋添え キャベツ干ヒソテー カラ和風和え 柿	御 飯 八宝菜 湯豆腐 減塩しょうゆ もみ漬(キュウリ・カブ) オレンジ	御 飯 ホークケチャップ ブロッコリーソテー添え アキ水煮・ホト炒煮 しその実漬 リンゴ(ふじ)	御 飯 揚げたらチリソースかけ 卵の花炒り 梅あえ(キュウリ) 冷凍マンゴー
成 分	エネルギー 1819 kcal たんぱく質 67.2 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1831 kcal たんぱく質 67.4 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1841 kcal たんぱく質 67.7 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1906 kcal たんぱく質 68.1 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1825 kcal たんぱく質 74.8 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1845 kcal たんぱく質 71.0 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1905 kcal たんぱく質 75.3 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1813 kcal たんぱく質 75.4 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1828 kcal たんぱく質 67.0 g 食塩 9.4 g

	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
朝 食	御 飯 ミソ汁(トウモロコシ・ワカメ) ツナオムレツ 減塩しょうゆ 辛子和え(インゲン) うめしそフリカ ミルク	御 飯 ミソ汁(ナス・麴) 鮭塩焼 トレンキング和え(ブロッコリー) たらコフリカ ミルク	御 飯 ミソ汁(里芋・玉葱) 生揚げ含煮 磯和え(コマツナ・エノキ) 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御 飯 ミソ汁(白菜・人参) さんま蒲焼缶 カワラ添え わさび和え(ナス・キャベツ) 野菜フリカ ミルク	御 飯 ミソ汁(ホト・玉葱) 野菜きんちゃく 辛子和え(ナバナ) 鯛みそ ミルク	御 飯 ミソ汁(カブ・油揚げ) 卵とじ煮 ピーナッツ和え(キャベツ) うめしそフリカ ミルク	御 飯 ミソ汁(ハクサイ・麴) 高野豆腐野菜含煮 辛子和え(ナバナ) 海苔たまフリカ ミルク
昼 食	御 飯 ビーフソテー トマトソース 粉吹芋添え かぶ人参ベコン炒煮 ピーナッツ和え(キャベツ)	シーフードカレー 福神漬楽京漬 盛合せサラダ ヤクルト	とろろそば ヤミ(長葱) パック七味 厚焼卵 山菜醤油和え(シメジ)	しめじ御飯 鯖チリ香味焼 がり漬 鶏ごぼう炒煮 生姜和え(ホレンソウ)	御 飯 豚チリ生姜焼 オニオンソテー添え もずく(キュウリ) 浸し(コマツナ・シメジ)	御 飯 メルルサノコバターソースアソカ 拌三絲(ハルサメ・モヤシ) 生姜和え(インゲン)	御 飯 牛肉じゃが煮 和風和え(レタス・トマト) 胡麻和え(コマツナ)
夕 食	御 飯 本鰯生姜焼 きぬさや添え 大根そぼろ煮 浸し(ホレンソウ・エノキ) パイナップル	御 飯 豚肩ロース焼肉 チンゲンサイソテー添え ナムル(モヤシ・キュウリ・ワカメ) オカラカ和え 柿	御 飯 ミナミカゴカマスムニル ミックスベジタブルソテー 中濃ソース ビーフソテー ゆず胡椒和え(チンゲンサイ) リンゴ(ふじ)	御 飯 鶏チリ照焼 いんげんソテー添え コールスローサラダ(キャベツ・ハム) 梅あえ(カブ) みかん	御 飯 鰯の南蛮漬 しぎ茄子 胡麻和え(ハクサイ) 柿	御 飯 チキンカツ ブロッコリー添え 小袋マヨネーズ 里芋玉葱人参煮 オカラ和え(チンゲンサイ) オレンジ	御 飯 ぶり山椒焼 ふき煮添え 切昆炒め煮 梅あえ(カワラワ) パイナップル
成 分	エネルギー 1887 kcal たんぱく質 71.7 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1887 kcal たんぱく質 67.5 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1818 kcal たんぱく質 65.8 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1897 kcal たんぱく質 76.3 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1923 kcal たんぱく質 75.6 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1843 kcal たんぱく質 71.3 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1860 kcal たんぱく質 72.1 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。



世界骨粗鬆症デー

10月20日は「世界骨粗鬆症デー」
骨粗鬆症は、骨がもろくなり骨折しやすくなる病気です。
丈夫な骨を保つためには、カルシウムやビタミンDを意識した食事に加え、適度な運動も大切です。
いつまでも丈夫な骨を目指しましょう！

当院では10月18日にイオンむさし村山でイベント開催予定です。

参考資料：公益社団法人骨粗鬆症財団

栄養管理室

