

	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)
朝 食	御 飯 シ汁(シメジ・人参) ツオムレツ 減塩しょうゆ ピーナツ和え(ブロッコリー) 減塩のり佃煮 ミルク	御 飯 シ汁(玉葱・モヤシ) がんも野菜煮 お浸し(コマツナ) 海苔かつおリカ ミルク	御 飯 シ汁(トウモロコシ・ワカメ) 竹輪の甘辛煮 ユカリ和えキャベツ ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御 飯 シ汁(小松菜・麩) 茹かす・クインシー ケチャップ 生姜和え(ナス・エノキ) こんぶ抹茶リカ ミルク	御 飯 シ汁(ホトトギス・玉葱) 納豆 切干炒め煮 焼のり・減塩しょうゆ ミルク	御 飯 シ汁(トウモロコシ・ワカメ) 厚焼卵 ゆず胡椒和え 野菜リカ ミルク	御 飯 なめこ汁(キノコ) 五目巾着袋 お浸し(モヤシ・人参) たらこリカ ミルク	御 飯 シ汁(里芋・長葱) 卵とじ煮 ピーナツ和え(コマツナ) うめしそリカ ミルク	御 飯 シ汁(ホレンソウ・シメジ) 竹輪の甘辛煮 浸し(キャベツ・カリフラワー) 減塩のり佃煮 ミルク
昼 食	わかめごはん 豚ヒレカツ・イカフライ 茹かすキャベツ 中濃ソース さつま芋小倉煮 かつお和え	きしめん ヤミ(長葱) パック七味 天ぷら盛合せ(トリ・かき・アサギ) 酢物(胡瓜・ワカメ) 牧場の朝 いちご	御 飯 鮭照焼 きぬさや添え 和風サラダ(レタス・トマト) 胡麻シ和(インゲン)	胚芽食パン ブルーベリー&マーガリン ミキミカゴ マスカレードニール ミックスベジタブルソース コールスローサラダ(キャベツ) みかん	御 飯 鶏唐揚げ ブロッコリーソース添え 華風和え かつお和え	御 飯 ハヤシ ゴマドレサラダ 磯浸し(白菜・エノキ)	御 飯 鯖チーズ焼 アスパラハーターソース添え ひじき・油揚げ炒煮 生姜和え(インゲン)	御 飯 豚ヒレカレー風味焼 いんげんソース添え しぎ茄子 おかか和(ホレンソウ)	御 飯 ぶり生姜焼 オクラ添え マカロニサラダ(キュウリ) わさび和え(チンゲンサイ)
夕 食	御 飯 赤魚生姜焼き 蒸茄子添え 減塩しょうゆ 豆腐野菜アソケ 磯浸し(ホレンソウ・モヤシ) 冷凍マンゴー	御 飯 メルルサハーフ焼 いんげんソース添え ホトトギス煮 辛子和え(ナバナ) リンゴ(ふじ)	御 飯 酢豚 南瓜煮付 ゆず胡椒和え(ハクサイ) 柿	御 飯 豚ロース生姜焼 チンゲンサイソース添え 白和え(ホレンソウ・ニンジン) しば漬け	御 飯 赤魚照焼 がり漬 切昆布信田煮 かぶ漬 バナナ	御 飯 鱈野菜あんかけ ぜんまい・白滝煮 わさび和え(ホレンソウ) 冷凍マンゴー	御 飯 麻婆豆腐 酢物(胡瓜) 辛子和え オレンジ	御 飯 ミキミカゴ マスカレードニール きぬさや添え パンプキンサラダ ユカリ和え(ハクサイ) パインアップル	御 飯 松風焼 ふき煮添え 中華風サラダ 梅あえ(かぶ) リンゴ(ふじ)
成 分	エネルギー 1820 kcal たんぱく質 69.2 g 食塩 8.4 g	エネルギー 2013 kcal たんぱく質 80.6 g 食塩 9.8 g	エネルギー 1856 kcal たんぱく質 69.7 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1916 kcal たんぱく質 72.8 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1885 kcal たんぱく質 75.2 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1827 kcal たんぱく質 68.6 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1891 kcal たんぱく質 71.0 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1823 kcal たんぱく質 70.1 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1850 kcal たんぱく質 76.7 g 食塩 7.7 g

	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)
朝 食	御 飯 シ汁(大根・キャベツ) ツオムレツ 減塩しょうゆ ゆず胡椒和え こんぶ抹茶リカ ミルク	御 飯 シ汁(豆腐・玉葱) 温泉卵 減塩しょうゆ 小松菜ソース 野菜リカ ミルク	御 飯 シ汁(白菜・油揚げ) 炒り卵 ケチャップ ゆかり和え(かぼちゃ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御 飯 シ汁(ホトトギス・ワカメ) 鮭塩焼 浸し(チンゲンサイ) 海苔かつおリカ ミルク	御 飯 シ汁(かぼちゃ・長葱) ブレンオムレツ 減塩しょうゆ 和風和え(モヤシ) たらこリカ ミルク	御 飯 シ汁(トウモロコシ・ワカメ) 目玉焼き ケチャップ おかか和え(ホレンソウ) うめしそリカ ミルク
昼 食	五目ラーメン ヤミ(長葱) 盛り合わせサラダ ジョア(ストロベリー)	チャーハン 蒸カニシュウマイ コールスローサラダ(キャベツ) みかん	御 飯 チキンソース 和風キノコあん ブロッコリーソース添え 湯豆腐 減塩しょうゆ 辛子和え(菜の花)	御 飯 豚ヒレステーキ 茹かすミックス野菜 マヨネーズ 白菜人参椎茸含煮 生姜和え(ナス・エノキ)	ビーフカレー 福神漬楽京漬 サラダ(キャベツ・キュウリ)	御 飯 赤魚生姜焼き インゲンソース添え 金平煮 わさび和え(ハクサイ)
夕 食	御 飯 鯖山椒焼 がり漬 卵の花炒り か和え(シメジ・ナス) 冷凍マンゴー	御 飯 アジ 梅香焼き オニオンソース添え 吹き寄せ煮 生姜和え(インゲン)	御 飯 メルルサ照焼 茶福豆煮 南瓜煮付 ナムル(ホレンソウ・エノキ) リンゴ(ふじ)	御 飯 おでん 和風サラダ(レタス・トマト) ピーナツ和え(コマツナ) 冷凍マンゴー	御 飯 鱈味噌焼 きぬさや添え 茄子鶏そぼろ煮 梅あえ(カリフラワー) オレンジ	御 飯 酢豚 レタスツナサラダ 胡麻和え(ブロッコリー) ヨーグルト和え(白桃缶)
成 分	エネルギー 1785 kcal たんぱく質 71.8 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1809 kcal たんぱく質 71.6 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1864 kcal たんぱく質 75.8 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1702 kcal たんぱく質 72.8 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1801 kcal たんぱく質 69.4 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1804 kcal たんぱく質 71.7 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。



11月14日は 世界糖尿病デー

糖尿病の発症・重症化予防には、日頃の食生活が大切です。主食・主菜・副菜をそろえ、バランス良く食べることが心がけましょう。

主 食

主 菜

副 菜

こんなことにも気をつけよう！

- ・野菜を取り入れて、**食物繊維**を意識して摂りましょう。
- ・甘い飲み物や間食は**控えめ**に！

栄養管理室 参考文献：世界糖尿病デー公式ホームページ