

令和04年12月16日～令和04年12月31日 常葉

予定献立表

村山医療センター

期	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	御飯 シ汁(ナ・長葱) 生揚げ煮 浸し(菜の花) 海苔たまりわか 牛乳	御飯 シ汁(小松菜・ソ) 茹ピーマン・ソ ほうろく・ソ 生姜和え(ソ・ソ) うめしそわか 牛乳	御飯 シ汁(ソ・長葱) 高野豆腐野菜煮 梅あえ(ソ・ソ・ソ) 減塩のり佃煮 牛乳	御飯 鶏肝・ソ・焼 パ・ソ・ソ・ソ 切干大根煮 白菜漬	御飯 カシュー・ソ 福神漬・ソ 和風わか ソ	御飯 シ汁(小松菜・玉葱) 鶏かつお煮 いんげん・ソ 浸し(ソ・ソ) ゆかりわか 牛乳	御飯 シ汁(わか・ソ) さんま蒲焼 ア・ソ・ソ 減塩しょうゆ ピーマン・ソ ごんぶ抹茶わか 牛乳	御飯 シ汁(里芋・人参) 納豆 切干煮(ソ・ソ) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 シ汁(セ・ソ) 銀鱈塩焼 磯か浸し(ソ・ソ・ソ) 海苔わかわか 牛乳	御飯 シ汁(ナ・玉葱) 卵口ー オウラわか うめしそわか 牛乳
昼	パ・ソ・ソ 梅・ソ・ソ ソ・ソ・ソ ソ・ソ・ソ ソ・ソ・ソ	御飯 和生メソソ 豚ヒメソソ 茹キヤソソ 減塩ソソ ソの物(ソ・ソ・ソ)	御飯 鶏肝・ソ・焼 パ・ソ・ソ・ソ 切干大根煮 白菜漬	御飯 カシュー・ソ 福神漬・ソ 和風わか ソ	御飯 カシュー・ソ 福神漬・ソ 和風わか ソ	御飯 シ汁(わか・ソ) さんま蒲焼 ア・ソ・ソ 減塩しょうゆ ピーマン・ソ ごんぶ抹茶わか 牛乳	御飯 シ汁(わか・ソ) さんま蒲焼 ア・ソ・ソ 減塩しょうゆ ピーマン・ソ ごんぶ抹茶わか 牛乳	御飯 シ汁(里芋・人参) 納豆 切干煮(ソ・ソ) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 シ汁(セ・ソ) 銀鱈塩焼 磯か浸し(ソ・ソ・ソ) 海苔わかわか 牛乳	御飯 シ汁(ナ・玉葱) 卵口ー オウラわか うめしそわか 牛乳
夕	御飯 豚口入生姜焼 にわか・ソ 里芋・人参煮 ゆかり和え(ソ) パ・ソ・ソ	御飯 赤魚南部焼 さぬさやソ 炒り豆腐 おかし和え(ソ・ソ)	御飯 おでん パ・ソ・ソ・ソ ごま和え(菜の花) ソソソ	御飯 白身魚みそ焼 さぬさやソ 華風炒め(ソ・ソ) ソソソ	御飯 かじき・ソ・ソ 茶湯大根人参煮 生姜和え(ソ・ソ) ソ	御飯 シ汁(わか・ソ) 高野豆腐野菜煮 オウラわか ソ	御飯 シ汁(わか・ソ) 高野豆腐野菜煮 オウラわか ソ	御飯 シ汁(わか・ソ) 高野豆腐野菜煮 オウラわか ソ	御飯 シ汁(わか・ソ) 高野豆腐野菜煮 オウラわか ソ	御飯 シ汁(わか・ソ) 高野豆腐野菜煮 オウラわか ソ
成	1865 kcal たんぱく質 68.9g 食塩 7.6g	1843 kcal たんぱく質 66.1g 食塩 8.1g	1837 kcal たんぱく質 73.7g 食塩 8.3g	1862 kcal たんぱく質 73.9g 食塩 8.6g	1883 kcal たんぱく質 71.8g 食塩 7.2g	1852 kcal たんぱく質 73.7g 食塩 8.1g	1883 kcal たんぱく質 73.6g 食塩 6.9g	1863 kcal たんぱく質 70.1g 食塩 8.1g	1900 kcal たんぱく質 68.8g 食塩 8.9g	
朝	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)			
食	御飯 シ汁(蕎麦・ソ・ソ) 生揚げ煮 わさび和え(ソ・ソ) ふりかけ瀬戸風味 牛乳	御飯 シ汁(大根・ソ) 厚焼餅 ソ・ソ・ソ・ソ ゆず胡椒和え(ソ・ソ) 海苔わかわか 牛乳	御飯 シ汁(白菜・人参) 山菜入巾着煮 おかし和え(ソ・ソ) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 シ汁(わか・ソ) ア・ソ・ソ 減塩しょうゆ 胡麻和え(ソ・ソ) 野菜わか 牛乳	御飯 シ汁(わか・ソ) 高野豆腐野菜煮 オウラわか ソ	御飯 シ汁(わか・ソ) 高野豆腐野菜煮 オウラわか ソ	御飯 シ汁(わか・ソ) 高野豆腐野菜煮 オウラわか ソ	御飯 シ汁(わか・ソ) 高野豆腐野菜煮 オウラわか ソ		
食	ソ・ソ・ソ ソ・ソ・ソ ソ・ソ・ソ ソ・ソ・ソ	御飯 ソ・ソ・ソ ソ・ソ・ソ ソ・ソ・ソ ソ・ソ・ソ	御飯 ソ・ソ・ソ ソ・ソ・ソ ソ・ソ・ソ ソ・ソ・ソ	御飯 ソ・ソ・ソ ソ・ソ・ソ ソ・ソ・ソ ソ・ソ・ソ	御飯 ソ・ソ・ソ ソ・ソ・ソ ソ・ソ・ソ ソ・ソ・ソ	御飯 ソ・ソ・ソ ソ・ソ・ソ ソ・ソ・ソ ソ・ソ・ソ	御飯 ソ・ソ・ソ ソ・ソ・ソ ソ・ソ・ソ ソ・ソ・ソ	御飯 ソ・ソ・ソ ソ・ソ・ソ ソ・ソ・ソ ソ・ソ・ソ		
食	ソ・ソ・ソ ソ・ソ・ソ ソ・ソ・ソ ソ・ソ・ソ	御飯 ソ・ソ・ソ ソ・ソ・ソ ソ・ソ・ソ ソ・ソ・ソ	御飯 ソ・ソ・ソ ソ・ソ・ソ ソ・ソ・ソ ソ・ソ・ソ	御飯 ソ・ソ・ソ ソ・ソ・ソ ソ・ソ・ソ ソ・ソ・ソ	御飯 ソ・ソ・ソ ソ・ソ・ソ ソ・ソ・ソ ソ・ソ・ソ	御飯 ソ・ソ・ソ ソ・ソ・ソ ソ・ソ・ソ ソ・ソ・ソ	御飯 ソ・ソ・ソ ソ・ソ・ソ ソ・ソ・ソ ソ・ソ・ソ	御飯 ソ・ソ・ソ ソ・ソ・ソ ソ・ソ・ソ ソ・ソ・ソ		
成	1880 kcal たんぱく質 71.3g 食塩 8.3g	1895 kcal たんぱく質 68.8g 食塩 7.5g	1846 kcal たんぱく質 71.3g 食塩 7.9g	1828 kcal たんぱく質 73.2g 食塩 7.9g	1874 kcal たんぱく質 74.5g 食塩 7.5g	1885 kcal たんぱく質 65.9g 食塩 7.5g	1845 kcal たんぱく質 72.0g 食塩 8.8g			

★12月24・25日はクリスマス★

今年もイベント食満載で、
冬至・クリスマス・年越しの日を
ご用意していますので、
ぜひ楽しんでください！

1年間ありがとうございました。
栄養管理室

皆さん
こんにちは。
今年も残るところ
あと半月ですわね。

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。 フォトレス <http://www.murayama-hosp>

当院ではお米に“ピタミン強化米”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、安心して召し上がりください。