

令和05年6月1日～令和05年6月15日 常菜

予定献立表

村山医療センター

	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 ミ汁(カブ・人参) 納豆 茄子・人参炒め煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 ミ汁(里芋・玉葱) ブレンオムツ 減塩しょうゆ わさび和え(ハクサイ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 ミ汁(麩・エキ・ニンジン) 茹ボークウインナー ケチャップ ピーナツ和え(インゲン) うめしそフリカ ミルク	御飯 ミ汁(大根・生揚げ) 卵とじ(タマキ・ニンジン) 生姜和え(キャベツ) のり佃煮 ミルク	御飯 なめこ汁(トウモロコシ) 竹輪の甘辛煮 ごま和え(セソ・ニンジン) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 ミ汁(玉葱・シメジ) 五目巾着袋 わさび和え(ハクサイ) つろフリカ ミルク	御飯 ミ汁(ナメ・麩) 生揚げ煮 生姜和え(インゲン) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 ミ汁(白菜・油揚げ) 高野豆腐野菜含煮 ドレッシング和え(カリフラワー) 海苔カツオフリカ ミルク	御飯 ミ汁(里芋・長葱) 納豆 チンゲン菜含め煮(シメジ) 焼のり 減塩しょうゆ ミルク
昼食	御飯 シルバー照焼 さつま黄金煮添え 野菜炒め(キャベツ・シメジ) おか和え(ホウレンソウ)	御飯 麻婆豆腐 中華風オムツ 梅あえ(カリフラワー)	御飯 めかじき南部焼 オクラ ハンバーグ 磯浸し(菜の花)	御飯 牛肉細切炒め ナムル(セソ・ホウレンソウ) 辛子和え(チンゲンサイ)	御飯 ぶりの照焼 がり漬 揚げ茄子生姜添え 減塩しょうゆ 梅あえ(かぶ)	きしめん ヤミ(長葱) ハクキ七味 天ぷら(エビ・トウモロコシ) 線切オムツ(ダ・イコン・キュウリ) 野菜ジュース	バターロール ハチミツ&マーガリン 鶏モツ煮 茹野菜添え 減塩しょうゆ 和風オムツ(茹キャベツ) 人参甘煮	御飯 えび・あじフライ ブロッコリー添え タルタルソース 酢の物(モズク・キュウリ) 梅あえ(かぶ)	ゆかりごはん 鯖塩焼 おろし 減塩しょうゆ 南瓜・茄子煮合せ 辛子和え(ナハク)
夕食	御飯 豚ヒレステーキ カレーソースかけ チンゲンサイ添え 鮭オムツ 磯和え(コマツナ・エキ) アンデスメロン	御飯 鰯おろし煮かけ 生揚げ・玉葱・人参煮 山菜醤油和え(シメジ) バナナ	御飯 鶏モツ焼き ミックスベジタブル添え ふき含め煮 わさび和え(ナメ) ハ・イナップル	御飯 鮭味噌風味焼 きぬさや添え 大学芋 浸し(コマツナ・ニンジン) オレンジ	御飯 豚ヒレピカタ チンゲンサイ添え オクラ ケチャップ 華風オムツ(ナス・キュウリ) 茶福豆煮 アンデスメロン	御飯 牛モツ生姜焼 チンゲンサイ添え 里芋・人参含煮 ゆず胡椒(キャベツ・ニンジン) ハ・イナップル	御飯 鮭味噌風味焼 オクラ ピーマン添え 胡麻和え(ホウレンソウ・エキ) バナナ	御飯 豚ヒレ風味焼 いんげん添え 金平煮(レンコン) 浸し(コマツナ) オレンジ	御飯 鶏モツ焼肉風 いんげん添え 盛合せオムツ(ナス・キュウリ) 磯浸し(ホウレンソウ) ハ・イナップル
成分	エネルギー 1862 kcal たんぱく質 72.3 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1880 kcal たんぱく質 68.1 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1852 kcal たんぱく質 75.1 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1888 kcal たんぱく質 72.8 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1874 kcal たんぱく質 73.7 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1914 kcal たんぱく質 69.0 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1881 kcal たんぱく質 82.1 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1853 kcal たんぱく質 77.7 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1889 kcal たんぱく質 75.0 g 食塩 8.6 g
	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)			
朝食	御飯 ミ汁(カブ・麩) フランクフルト・ヤイ炒め 生姜和え(白菜) 野菜フリカ ミルク	御飯 ミ汁(キャベツ・油揚げ・人参) 卵とじ煮(半片) ピーナツ和え(ブロッコリー) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 ミ汁(ホ・ト・玉葱) 竹輪の甘辛煮 辛子和え(チンゲンサイ) 海苔たまフリカ ミルク	御飯 ミ汁(カブ・人参) ガンモ含煮 ゆず胡椒和え(ハクサイ) 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 なめこ汁(ナメ) ツナオムツ 減塩しょうゆ 和風和え(セソ・ニンジン) うめしそフリカ ミルク	御飯 ミ汁(里芋・玉葱) 山菜入巾着煮 胡麻和え(ブロッコリー) 海苔カツオフリカ ミルク			
昼食	御飯 メカシ照焼 アスパラ添え ポテトそぼろ煮 中華風漬 バナナ	ビーフカレーライス 福神漬楽京漬 華風和え ジョア(ストロベリー)	二色丼 盛合せオムツ(ナス・キュウリ・トマト) 磯和え(ブロッコリー)	とろろそば ヤミ(長葱) ワザ 青味添え 厚焼卵 しぎ茄子(シメジ・ピーマン・ストロベリー)	御飯 鶏モツフリカ風味焼 冷茹アスパラ添え マヨネーズ 和風オムツ(ナス・キュウリ) 梅あえ(かぶ)	御飯 豚肉立田揚 蒸茄子添え 減塩しょうゆ 金平煮 野沢菜漬			
夕食	御飯 豚ロース生姜焼 カリフラワー添え 減塩しょうゆ ひじき炒り煮 胡麻和え(コマツナ)	御飯 たらの粕漬 きぬさや添え 生揚げ野菜煮 オクラ和え オレンジ	御飯 鶏モツマヨネーズかけ ミックスベジタブル添え 冬瓜水晶煮 ゆかり和え アンデスメロン	御飯 豚モツ野菜中華炒め 酢物(胡瓜・ワカメ) 大阪漬 バナナ	御飯 いなだ照焼 さつま黄金煮添え 大根炒め煮 ドレッシング和え(カリフラワー) ハ・イナップル	御飯 鯖味噌煮 付合わせ(針生姜) ユルユルオムツ(キャベツ) オクラ和え オレンジ			
成分	エネルギー 1874 kcal たんぱく質 71.5 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1887 kcal たんぱく質 69.1 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1843 kcal たんぱく質 74.5 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1839 kcal たんぱく質 72.7 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1889 kcal たんぱく質 73.0 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1894 kcal たんぱく質 71.5 g 食塩 7.4 g			

食中毒に注意①

皆さんこんにちは。  
段々と蒸し暑い日が増え、梅雨の時期になってきましたね。  
気温と湿度が上が始めるこれからの時期は細菌が増えやすいため、食中毒に注意が必要です。  
特に6月はウェルシュ菌やカンピロバクター、ぶどう球菌が原因となる食中毒が多いです。

食中毒予防の三原則

- ① つけない  
手や調理器具を清潔に保ち他の食品に細菌を付けないようにしましょう。
- ② 増やさない  
食品は常温に放置せず、冷蔵庫や冷凍庫に入れ低温で保存しましょう。
- ③ やっつける  
食中毒の原因となる細菌は高温に弱いので、食品は中心まで十分に加熱しましょう。

食事前はしっかりと手を洗い、安全に食べましょう。  
今回は家庭で出来る食中毒予防のポイントについて詳しくお伝えしたいと思います。  
栄養管理室

当院ではお米に“ビタミン強化米”を入れてあります。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。



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ください。 ホームページにも献立表が掲載されています。アドレス <http://www.murayama-hosp.jp>