

	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)									
朝食	御飯 ミソ汁(小松菜・麩) 茹ホークインナー ケチャップパック 生姜和え(インゲン) うめしそフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・柿) ❄️ 高野豆腐野菜含煮 梅あえ(カリフラワー) 減塩のり佃煮 ミルク	御飯 ミソ汁(白菜・油揚げ) 鯛かつお味 いんげん添え 減塩しょうゆ 磯浸し(ホウレンソウ) たらこフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(小松菜・玉葱) フレンチオムレツ 減塩しょうゆ 茄子浸し 野菜フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ナス・麩) 竹輪の甘辛煮 か和え(絹揚げ・カリフラワー) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 ミソ汁(ワカメ・麩) 卵とじ煮(半片) ピーナツ和え(アスパラ) こんぶ抹茶フリカ (Ca) ミルク	御飯 ミソ汁(里芋・ニンジン) 納豆 切干含煮 焼のり1束 減塩しょうゆ ミルク	御飯 ミソ汁(モヤシ・柿) 銀鯉塩焼 磯浸し(ハクサイ・エノキ) 海苔かつおフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ナス・玉葱) ❄️ 卵ロール かつおか和え うめしそフリカ ミルク	御飯 チキンソテー カレーソース ミックスベジタブルソテー 和風和え(レタス・トマト) 浸し(コマツナ)	御飯 豚ヒレピカタ チンゲン菜添え イタリアントレッシング 切干大根煮 白菜漬	カレーライス 福神漬東京漬 レタス・トマトサラダ 牧場の朝 いちご	きしめん ゆみ(長葱) ❄️ 青味添 パック七味 天ぷら盛合(トリ・かきage) コールスローサラダ(キャベツ)	御飯 揚たらりソースかけ 酢の物(キュウリ・モヤシ) キャベツ和え みかん	御飯 酢豚(パイン) ❄️ フレンチサラダ(レタス・セロリ) 磯和え(モヤシ)	御飯 豚肉立田揚 茹ミックス野菜 マヨネーズ 柚子香酢の物 胡麻和え(インゲン)	冬至 五目炊き込ごはん カブ・キムチ焼 いんげんソテー添え ポテトサラダ 辛子和え(キャベツ)	胚芽ロール ハチミツ&マーガリン たらムニエル ミックスベジタブルソテー かべーコンソメ煮 ドレッシング和え(チンゲンサイ)
夕食	御飯 赤魚照焼 きぬさや添え 炒り豆腐 おか和え(ホウレンソウ) バナナ	御飯 丸ルサ南部焼 オクラ添え ポテトサラダ ごま和え(菜の花) リンゴ(ふじ)	御飯 白身魚みそ焼 きぬさや添え 華風炒め かつおか和え オレンジ ❄️	御飯 かじきステーキ風 茶福豆煮 生揚大根人参煮 生姜和え(チンゲンサイ) バナナ	御飯 豚ロース生姜焼 オムレツ添え ぜんまい・白滝煮 胡麻和え(フロッキー)	御飯 赤魚南部焼 さつま黄金煮添え 白和え 辛子和え(ナス) リンゴ(ふじ)	御飯 シロハ・生姜焼 がり漬 南瓜煮付 かつお和風和え パイナップル	御飯 牛肉細切炒め 大根人参干海老煮 野沢菜漬 バナナ	御飯 フライチキン ブロッコリー添え レモン サラダ コーンポタージュ 生チョコケーキ									
成分	エネルギー 1890 kcal たんぱく質 73.3 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1836 kcal たんぱく質 75.8 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1819 kcal たんぱく質 71.3 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1823 kcal たんぱく質 67.7 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1832 kcal たんぱく質 70.0 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1850 kcal たんぱく質 70.4 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1884 kcal たんぱく質 73.0 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1848 kcal たんぱく質 69.1 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1899 kcal たんぱく質 68.2 g 食塩 8.9 g									
	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)	 <p>皆さんこんにちは。 今年も残すところあとわずかですね。 12月後半は冬至、クリスマス、大晦日と イベント等がたくさんあります。 24日は皆さんにもクリスマスを 楽しんでいただけるよう、 フライドチキンとコーンポタージュ、 チョコケーキをご提供致します。 また、来年も良い年を迎えられるよう 大晦日には年越しそばのご用意が ございます。是非ご賞味ください。</p> <p>1年間ありがとうございました。 来年もよろしくお願い致します。 栄養管理室</p>										
朝食	御飯 ミソ汁(麩・エノキ・ニンジン) 生揚含煮 わさび和え(コマツナ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク ❄️	御飯 ミソ汁(大根・絹揚げ) 厚焼卵 チンゲンサイ添え ゆず胡椒和え(ハクサイ) 海苔かつおフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(白菜・人参) 山菜入巾着煮 おかか和(ホウレンソウ) 焼のり 減塩しょうゆ 胡麻和え(インゲン) 野菜フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・長葱) フレンチオムレツ 減塩しょうゆ 胡麻和え(インゲン) 野菜フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ホウレンソウ・シメジ) 高野豆腐野菜含煮 かつおか和え たらこフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・長葱) 卵とじ煮(半片) 磯浸し(モヤシ) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ワカメ・キャベツ) ❄️ がんこ含煮 ゆず胡椒和え(ハクサイ) 海苔たまフリカ ミルク											
昼食	エビピラフ スパイン風イクトイック コールスローサラダ(キャベツ) ジョア(ストロベリー)	御飯 赤魚照焼 いんげんソテー添え 里芋そぼろ煮 梅あえ(カリフラワー) バナナ	御飯 親子煮 中華風サラダ わさび和え(キャベツ) みかん	ゆかりごはん 揚鱈和かけ きぬさや添え 筑前煮(鶏・牛蒡・レンコン) 辛子和え(ナバナ)	御飯 鮭照焼 茶福豆煮 ビーフソテー わさび和え(チンゲンサイ)	御飯 イカフライ 牛肉コロケ 茹キャベツ 減塩ソース 和風サラダ(レタス・キュウリ) 胡麻和え(ナス)	御飯 ビーフソテー カテルソース カリフラワー添え 拌三絲(ハルサメ・キュウリ) 辛子和え(チンゲンサイ)											
夕食	御飯 ホークチャップ アスパラソテー添え マカロニサラダ(キュウリ・ニンジン) ホウレンソウコンソメ煮 オレンジ	御飯 牛丼風 酢物(胡瓜・モヤシ・ワカメ) ピーナツ和え(ナス)	御飯 鯖の生姜煮 付合わせ(針生姜) 生揚・玉葱・人参煮 磯和え(モヤシ)	御飯 豚ヒレカレー焼 ミックスベジタブルソテー フレンチサラダ(ハルサメ・キュウリ) ドレッシング和え(カリフラワー) パイナップル	御飯 松風焼 アスパラソテー添え シソ・ヤマカニ ゆかり和え(大根) オレンジ ❄️	御飯 豚珥野菜中華炒め 南瓜そぼろ煮 野沢菜漬 リンゴ(ふじ)	年越しそば ゆみ(長葱) パック七味 茹菜(コマツナ) 天ぷら(エビ・キス・サツマイモ) なめこ和え パイナップル											
成分	エネルギー 1850 kcal たんぱく質 70.4 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1906 kcal たんぱく質 67.1 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1835 kcal たんぱく質 70.4 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1813 kcal たんぱく質 72.6 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1816 kcal たんぱく質 74.0 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1885 kcal たんぱく質 65.3 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1841 kcal たんぱく質 71.3 g 食塩 8.7 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 <http://www.murayama-hosp.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。

