

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	
朝食	御飯 ミソ汁(エノキ・ニンジン) プレーンオムレツ 減塩しょうゆ 辛子和え(ハクサイ) 野菜フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ワカメ・玉葱) 山菜入巾着煮 ゆず胡椒(キャベツ) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(コマツナ・モヤシ) ツナオムレツ 減塩しょうゆ わさび和え(ナス) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 なめこ汁(袷) 納豆 切干・サツマ揚げ炒め煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 ミソ汁(トウモロコシ・ワカメ) 卵とじ煮(半片) 辛子和え(チンゲンサイ) 野菜フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(里芋・玉葱) 高野豆腐野菜含煮 オクラ和風和え こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(麩・エノキ・ニンジン) 生揚げ含煮 ゆかり和え(チンゲンサイ) 海苔かつおフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(大根・ナス) プレーンオムレツ 減塩しょうゆ か和え(モヤシ) 海苔たまフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(白菜・生揚げ) 銀鮭塩焼 ピーナツ和え(コマツナ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	
昼食	御飯 鮭味噌つけ焼 オムレツ添え 卵の花炒り オクラ和風和え バナナ	冷やし肉うどん 大根シメジ人参炒煮 蒲鉾白 シヨア(ストロベリー)	御飯 八宝菜 奴豆腐 減塩しょうゆ 中華風漬乱切キュウリ	御飯 豚ロース・シヤブ・シヤブ 風 茹ミックス野菜 拌三絲 ゆず胡椒和え(ハクサイ)	御飯 鱈山椒焼 がり漬 大根人参干海老煮 梅あえ(カワフワ)	御飯 鶏モモ唐揚 茹ミックス野菜 マヨネーズ かぶ胡瓜シ風味和え 生姜和え(インゲン)	三色丼 和風サラダ(キャベツ) 浸し(コマツナ・シメジ) 清汁(七夕そうめん) すいかのゼリー	御飯 カレーライス 福神漬楽京漬 和風サラダ(レタス・トマト) バナナ	冷し中華 茹トウモロコシ 山菜醤油和え(シメジ) ヨーグルト(イチゴ)	
夕食	御飯 ハヤシ 酢物(肉) 梅あえ(かぶ)	御飯 ぶりの照焼 きぬさや添え フレンチサラダ(ハルサメ・キュウリ) 胡麻和え(ホレンソウ) アンデスメロン	御飯 鯖塩焼 オクラ添え 胡麻トレサラダ(レタス・トマト) 磯浸し(菜の花) ハ イナップル	御飯 シルバー照焼 さつま黄金煮添え ひじきのそぼろ煮 しば漬け オレンジ	御飯 ビーフソテー トミガラソース オムレツ添え マカロニサラダ 胡麻和え(ハクサイ) アンデスメロン	御飯 カブ・キハフ 焼 ミックスベジ タブルソテー しぎ茄子 ピーナツ和え(コマツナ) ハ イナップル	御飯 赤魚生姜焼き ふき煮添え かぶ人参そぼろ煮 茶福豆煮	御飯 タラチーズ焼 アスパラ ターソテー添え 五目金平煮 わさび和え(ホレンソウ)	御飯 鯖照焼 きぬさや添え もずく(キュウリ) 生姜和え すいか	
成分	エネルギー 1860 kcal たんぱく質 74.2 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1825 kcal たんぱく質 69.0 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1830 kcal たんぱく質 71.1 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1852 kcal たんぱく質 71.2 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1859 kcal たんぱく質 70.2 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1852 kcal たんぱく質 72.6 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1850 kcal たんぱく質 70.5 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1852 kcal たんぱく質 67.7 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1886 kcal たんぱく質 69.5 g 食塩 9.4 g	
	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	 <p>七夕</p> <p>皆さんこんにちは。 7月7日は七夕です。 七夕といえばそうめんを思い浮かべる方もいますね。 元々は江戸時代に、白く細いそうめんを天の川に見立てて食べられていたことが由来といわれているようです。</p> <p>そうめんを食べるときは糖質に偏らないよう、卵やお肉、野菜などを添えて食べるのがおすすめです。 また、当院では当日に清汁を提供します。 切り口が星の形をしているオクラとそうめんを入れて天の川をイメージしてみました。</p> <p>栄養管理室</p>			
朝食	御飯 ミソ汁(ホレンソウ・玉葱) 山菜入巾着煮 磯和え(ブロッコリー) たらこフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(かぶ・人参・麩) 納豆 白菜人参コン炒煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 ミソ汁(キャベツ・袷) 竹輪の甘辛煮 ゆず胡椒和え(ナバナ) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(シメジ・人参) ガンモ含煮 磯和え(ナス・絹竹) 野菜フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(白菜・油揚げ) 炒り卵 減塩しょうゆ コマツナ和風和え うめしそフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(トウモロコシ・袷) 茹ボークウィンナー ケチャップパック 胡麻和え(インゲン) 減塩のり佃煮 ミルク				
昼食	胚芽ロール マーメイド&マーガリン 鶏モモチリ焼 ミックスベジ タブルソテー コールスローサラダ ゆず胡椒和え(ハクサイ)	チャーハン 焼餃子 減塩しょうゆ 和風サラダ(レタス・トマト) ピーナツ和え(ナス)	御飯 丸ルサおろし煮かけ 切昆布信田煮 生姜和え(インゲン)	御飯 揚たらちりソースかけ かぶそぼろ煮 浸し(チンゲンサイ) バナナ	御飯 豚ヒレ生姜焼 茹ミックス野菜 減塩ソース 牛蒡人参コンニャク炒煮 わさび和え(モヤシ)	御飯 鮭ムニエル ミックスベジ タブルソテー 和風サラダ(レタス・キュウリ) 辛子和え(チンゲンサイ)				
夕食	御飯 干草焼 インゲンソテー添え かぶ人参炒め煮 辛子和え(ナバナ) ハ イナップル	御飯 赤魚南部焼 きぬさや添え 南瓜煮付 しそ風味和え(モヤシ) アンデスメロン	御飯 チキンカツ ブロッコリー添え ケチャップパック ホトトギス(ハム・キュウリ) ユカリ和え(ハクサイ) オレンジ	御飯 すき焼風煮 酢の物(キュウリ・ワカメ) 胡麻和え(ホレンソウ)	御飯 ぶり塩焼 がり漬 生揚げ大根人参煮 オクラか和え すいか	御飯 牛モモ焼肉 ブロッコリーソテー添え ひじき・油揚げ炒煮 ゆず胡椒和え(ナバナ) ハ イナップル				
成分	エネルギー 1871 kcal たんぱく質 78.8 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1822 kcal たんぱく質 70.6 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1822 kcal たんぱく質 78.0 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1878 kcal たんぱく質 70.9 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1829 kcal たんぱく質 70.7 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1863 kcal たんぱく質 75.1 g 食塩 7.1 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。



栄養管理室