

	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
朝食	御飯 ミソ汁(カブ・油揚げ) 卵とじ煮 ピーナッツ和え(キャベツ) うめしそフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ハクサイ・麩) 高野豆腐野菜含煮 辛子和え(ナバナ) 海苔たまフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(シメジ・人参) ツオムレツ 減塩しょうゆ ピーナッツ和え(ブロッコリー) 減塩のり佃煮 ミルク	御飯 ミソ汁(トウモロコシ) 竹輪の甘辛煮 ユリ和え(キャベツ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 ミソ汁(玉葱・モヤシ) がんも野菜煮 お浸し(コマツナ) 海苔かつフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(小松菜・麩) 茹かす・ウインナー ケチャップハック 生姜和え(ナス) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(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 ミソ汁(トウモロコシ) 厚焼卵 ゆず胡椒和え(チンゲンサイ) 海苔かつフリカ ミルク	御飯 なめこ汁(そば) 五目巾着袋 お浸し(モヤシ・人参) たらこフリカ ミルク
昼食	御飯 メルル・サトウ・ノボリ・ターソーアツカ 拌三絲 生姜和え(インゲン)	御飯 牛肉じゃが煮 和風サラダ(レタス・トマト) 胡麻和え(コマツナ)	わかめごはん 豚ヒレカツ イカフライ 茹かすキャベツ 減塩ソース さつま芋小倉煮 オクラ和え	御飯 鮭照焼 きぬさや添え 和風サラダ(レタス・トマト) 胡麻和え(インゲン) バナナ	きしめん ヤクミ(長葱) ハック七味 天ぷら(トリ・鯖・キャベツ・ピーマン) 酢物(胡瓜・ワカメ) ヨーグルト(イチゴ)	胚芽食パン リンゴ&マーガリン シルバークリーム ミックスベジタブルソテー コールスローサラダ(キャベツ) 梅あえ(だいたいこん) みかん	御飯 鶏唐揚げ ブロッコリーソテー添え 中華風サラダ オクラ和え	御飯 ハヤシ ゴマドレサラダ(レタス・キュウリ) 磯浸し(白菜・エノキ) 野菜ジュース	御飯 鱈チーズ焼 アスパラ・ターソー添え ひじき・油揚げ炒煮 生姜和え(インゲン)
夕食	御飯 チキンカツ ブロッコリー添え マヨネーズ 里芋玉葱人参煮 オクラ和え(チンゲンサイ) オレンジ	御飯 鱈山椒焼 茶福豆煮 切昆炒め煮 梅あえ(カリフラワー) パインアップル	御飯 赤魚生姜焼き 蒸茄子添え 減塩しょうゆ 豆腐野菜アツカ 磯浸し(ホウレンソウ・モヤシ) みかん	御飯 酢豚 南瓜煮付 浸し(白菜)	御飯 メルル・サムニエル いんげんソテー添え ホトトギス煮 辛子和え(ナバナ) リンゴ	御飯 豚ロース生姜焼 チンゲンサイ添え 白和え 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(ホウレンソウ) リンゴ	御飯 麻婆豆腐 酢物 辛子和え(キャベツ) オレンジ
成分	エネルギー 1832 kcal たんぱく質 70.4 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1866 kcal たんぱく質 72.3 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1860 kcal たんぱく質 70.4 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1880 kcal たんぱく質 70.3 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1817 kcal たんぱく質 70.5 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1928 kcal たんぱく質 73.4 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1846 kcal たんぱく質 74.2 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1871 kcal たんぱく質 69.3 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1883 kcal たんぱく質 70.5 g 食塩 8.7 g
	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	<div data-bbox="1824 908 2675 1883" style="border: 2px solid orange; padding: 10px;"> <h2 style="text-align: center; color: orange;">風邪を予防しよう</h2> <p>皆さんこんにちは。 11月になり、朝晩の冷え込みも厳しくなってきました。 気温が下がり、空気も乾燥するこれからの時期は、 より一層体調管理に気を付けたいですね。 そこで今回は、風邪予防におすすめの野菜などの 栄養素を3つご紹介します。</p> <div style="border: 1px dashed orange; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>ビタミンA：ウイルスが侵入してくる喉や鼻腔(びくう)などの 粘膜を健康に保つ働きがあります。にんじんやカボチャ、 ほうれん草などに多く含まれています。</p> </div> <div style="border: 1px dashed orange; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>ビタミンC：免疫力の向上やストレスへの抵抗力を高める 働きがあります。パプリカやブロッコリー、キウイフルーツなど が多く含まれる食品です。</p> </div> <div style="border: 1px dashed orange; padding: 5px;"> <p>ビタミンE：抗酸化作用や免疫細胞を活性化作用が あり、モロヘイヤやカボチャなどに多いです。アーモンド等の ナッツ類にも豊富ですが、摂り過ぎには注意して 適量を食べるようにしましょう。</p> </div> <p style="text-align: right;">食事の手洗い、うがいも忘れずに行いましょう。 栄養管理室</p> </div>		
朝食	御飯 ミソ汁(里芋・長葱) 卵とじ煮 ピーナッツ和え(コマツナ) うめしそフリカ 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 浸し(絹揚げ・カリフラワー) 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 ミソ汁(大根・絹揚げ) ツオムレツ 減塩しょうゆ ユリ和え(ハクサイ) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(豆腐・玉葱) 鯛かつお味 カリフラワー添え 減塩しょうゆ 胡麻和え(コマツナ) 海苔たまフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(大根・長葱) 炒り卵 ケチャップハック ゆかり和え(カブ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 ミソ汁(ホトトギス・ワカメ) 銀鮭塩焼 浸し(チンゲンサイ) 海苔かつフリカ ミルク			
昼食	御飯 豚ヒレカレー風味焼 いんげんソテー添え しぎ茄子 おかか和え(ホウレンソウ)	御飯 鮭照焼 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)	五日ラーメン ヤクミ(長葱) 盛合せサラダ(レタス・トマト) ジョア(ストロベリー)	御飯 えび・あじフライ 茹かす野菜 減塩ソース 吹き寄せ煮 白菜漬	御飯 チキンソテー 和風キノコあん ブロッコリー添え 盛合せサラダ(レタス・トマト) しその実漬 バナナ	御飯 豚肉立田揚 茹かす野菜 イタリアンドレッシング 白菜人参椎茸含煮 生姜和え(ナス)			
夕食	御飯 シルバークリーム きぬさや添え パイン・キノコ ゆず胡椒和え(ハクサイ) バナナ	御飯 すき焼風煮 中華風サラダ 野沢菜漬 リンゴ	御飯 鱈生姜焼 がり漬 卵の花炒り か和え(シメジ・ナス) バナナ	御飯 ホウチキ ミックスベジタブルソテー 拌三絲 生姜和え(インゲン) オレンジ	御飯 かじき照焼 オクラ添え 南瓜小倉煮 ナムル(ホウレンソウ・エノキ)	御飯 おでん 和風サラダ(レタス・トマト) ピーナッツ和え(コマツナ) リンゴ			
成分	エネルギー 1844 kcal たんぱく質 70.7 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1787 kcal たんぱく質 70.2 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1806 kcal たんぱく質 72.1 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1919 kcal たんぱく質 70.5 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1849 kcal たんぱく質 71.8 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1845 kcal たんぱく質 69.7 g 食塩 8.2 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”が残ることがありますが安心してお召し上がりください。

