

	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	
朝食	御飯 ミソ汁(玉葱・インゲン) 厚焼卵 ピーナツ和え(ブロッコリー) たらこフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(小松菜・フ) 納豆 切干炒め煮 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(シメジ・人参) 銀鮭塩焼 磯和え(モヤシ・ミツバ) ふりかけ瀬戸風味 牛乳	御飯 ミソ汁(ホトトギス・ワカメ) カンヅ含煮 磯和え(コマツナ・エノキ) うめびしお 牛乳	御飯 なめこ汁(トウモロコシ・杖) 温泉卵 かぶの青シソ和え こんぶ抹茶フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(キャベツ・人参) 五目巾着袋 トッピング和え(カワラワ) 減塩のり佃煮 牛乳	御飯 ミソ汁(トウモロコシ・ワカメ) 納豆 切干炒め煮 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(キャベツ・玉葱) ベーコンエッグ 茹菜(コマツナ) 減塩しょうゆ 辛子和え(ブロッコリー) 海苔たまフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(里芋・人参) 目玉焼き いんげん添え 減塩しょうゆ 胡麻和え(ハクサイ) 海苔かつおフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(里芋・人参) 目玉焼き いんげん添え 減塩しょうゆ 胡麻和え(ハクサイ) 海苔かつおフリカ 牛乳
昼食	レースンロール ブルーベリー&マーガリン ハンバーグ トミグラスソース グラッセ ホトトギス(ハム・キュウリ) 巨峰	御飯 松風焼 アスパラハタテ添え 蒸茄子生姜添え 減塩しょうゆ かか和え(キャベツ) みかん	御飯 八宝菜 中華サラダ(キュウリ・レタス) わかかマヨネーズ和え(インゲン)	五目炊き込ごはん 豚香味焼 ブロッコリー添え 減塩しょうゆ 和風サラダ(レタス・キュウリ) わかか和え	御飯 鱈の南蛮漬 里芋・人参・含煮 ピーナツ和え(ホトトギス)	菜めし 銀鮭塩焼 しし唐添え 酢物(大根・人参) 辛子和え(コマツナ) パイナップル	御飯 マジキ味噌焼 茶福豆煮 金平煮 きゅうりもみ	御飯 鶏モコマツナスカケ モヤシフリカ添え かぶ人参ベーコン炒煮 しその実漬 おはぎ	味噌ラーメン コーン缶 ヤミ(長葱) 青味添え 和風サラダ(レタス・トマト)	味噌ラーメン コーン缶 ヤミ(長葱) 青味添え 和風サラダ(レタス・トマト)
夕食	御飯 鯖照焼 はじかみ生姜 高野豆腐野菜含煮 わかか和え	御飯 麻婆豆腐 拌三絲(ハルサメ・モヤシ) 辛子和え(チンゲンサイ)	御飯 赤魚ムニエル ミックスベジタブル添え 生揚げ野菜煮 しば漬け バナナ	御飯 はまち照焼 きぬさや添え 大根と昆布の煮物 ユリ和え(ハクサイ) 豊水	御飯 鶏モコ焼肉風 アスパラ添え 卵の花炒り わさび和え(チンゲンサイ) みかん	御飯 親子煮 ナムル(モヤシ・ホトトギス) ゆず胡椒和え(ハクサイ) お月見大福	御飯 豚モコ和風添え チンゲンサイ添え シルバーサラダ 生姜和え(インゲン) リンゴ	御飯 本鱈生姜焼 しし唐添え しぎ茄子(シメジ・ピーマン) 浸し(キャベツ・ニンジン) バナナ	御飯 ぶりの照焼 ササゲ添え ホトトギス(キュウリ・ニンジン) わかか和え みかん	御飯 ぶりの照焼 ササゲ添え ホトトギス(キュウリ・ニンジン) わかか和え みかん
成分	エネルギー 1890 kcal たんぱく質 69.7 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1833 kcal たんぱく質 69.5 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1815 kcal たんぱく質 69.6 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1870 kcal たんぱく質 69.6 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1847 kcal たんぱく質 73.9 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1831 kcal たんぱく質 70.8 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1866 kcal たんぱく質 71.8 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1848 kcal たんぱく質 69.6 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1815 kcal たんぱく質 68.3 g 食塩 8.6 g	
	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	<div data-bbox="1973 1018 2893 1869" data-label="Complex-Block">  <h2 style="text-align: center;">十五夜</h2> <p>皆さんこんにちは。9月21日は十五夜ですね！ お月見といえば、古くからお団子とススキをお供えする習慣があります。お団子は五穀豊穡の感謝を込めて、ススキは月の神様の依り代(よりしろ)※としてお供えします。また、ススキの鋭い切り口は魔除けになるとされているため、お月見の後、軒先に吊す風習もあるそうです。</p> <p>当院では夕食に「お月見大福」を準備しました。 サツマイモペースト入りの餡と豆乳ホイップクリームを包んだもちもち大福です。 中秋の名月を眺めながら是非ご賞味ください。</p> <p>栄養管理室</p> <p>※神様が依りつくもの。神体。例)樹木、岩石など</p>  </div>			
朝食	御飯 なめこ汁(杖) 生揚げ含煮 磯和え(モヤシ) わかフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ワカメ・フ) ブレンオムレツ オクラ添え ケチャップ ピーナツ和え(ハクサイ) こんぶ抹茶フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(キャベツ・玉葱) 竹輪の甘辛煮 磯浸し(ホトトギス・ニンジン) 海苔たまフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ホトトギス・インゲン) 山菜入巾着袋 辛子和え(ハクサイ) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 なめこ汁(トウモロコシ・ナメコ) 車麩卵とじ煮 浸し(ホトトギス) 海苔かつおフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(小松菜・フ) カンヅ含煮 生姜和え(ナス) 野菜フリカ 牛乳				
昼食	バターロール ハチミツ&マーガリン スクランブルエッグ(ニラ・ベーコン) ブロッコリー添え フリカ コーンポタージュ	御飯 赤魚照焼 しし唐添え 南瓜ホロ煮 生姜和え(インゲン)	御飯 鯖文化干焼 きぬさや添え マカロニサラダ(キュウリ) わかか和え	肉けんちんうどん パック七味 厚焼卵 蒸茄子生姜添え 減塩しょうゆ シヨア(ストロベリー)	カレーライス 楽京漬 野菜サラダ(レタス・キュウリ) みかん	御飯 刈り空揚野菜アツカ 湯豆腐(杖・わかか) 減塩しょうゆ ゆず胡椒和え(ハクサイ)				
夕食	御飯 白身魚みそ焼 アスパラ添え 大根含め煮(シメジ) 野菜漬 巨峰	御飯 すき焼風煮 華風サラダ(レタス・キュウリ) わさび和え(コマツナ・エノキ) バナナ	御飯 豚ロース生姜焼 茹かき野菜添え 減塩しょうゆ ふろふき大根 おかか和え(ブロッコリー) リンゴ	御飯 揚げたらしソースかけ 茹もやし添え かぶそぼろ煮 かか和え(キャベツ) パイナップル	御飯 あじの塩焼 レモン ビーフステーキ 磯和え(チンゲンサイ)	御飯 鶏モコ焼 人参煮添え 切昆布信田煮 わかか和え リンゴ				
成分	エネルギー 1833 kcal たんぱく質 74.7 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1854 kcal たんぱく質 69.5 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1876 kcal たんぱく質 68.9 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1879 kcal たんぱく質 72.3 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1873 kcal たんぱく質 71.2 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1898 kcal たんぱく質 74.7 g 食塩 7.5 g				

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。



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>