

	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
朝食	御飯 ミソ汁(大根・長葱) ツナオムツ 減塩しょうゆ 胡麻和え(キャベツ・ニラ) たらこフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(カブ・人参) 生揚げ煮 刻み漬 減塩のり佃煮 牛乳	御飯 ミソ汁(ナス・玉葱) 車麩煮 浸し(ホウレン草) 野菜フリカ 牛乳	御飯 なめこ汁(トウモロコシ) 温泉卵 ピーナツ和え(ハクサイ) あみ佃煮 牛乳	御飯 ミソ汁(キャベツ・ニラ) 高野豆腐・人参煮 わさび和え(ナス) ツナフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ホトトギス・油揚げ) 竹輪の甘辛煮 ごま和え(キャベツ) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(大根・ニラ) プレーンオムツ 減塩しょうゆ ゆず胡椒和え(ハクサイ) たらこフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(シメジ・人参) 山菜入巾着袋 わさび和え(ハクサイ) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(ナス・長葱) 卵ロール ブロッコリー添え マヨネーズ 辛子和え(ハクサイ) ツナフリカ
昼食	御飯 牛丼風 マカロニサラダ(キュウリ・レタス) 野沢菜漬	御飯 いなだ照焼 いんげんソテー添え キャベツサラダ 磯和え(キャベツ・ミソ) 野菜ジュース	御飯 鯖味噌風味焼 付合わせ(針生姜) 鶏とホトトギスのウマ煮 オクラ和風和え	御飯 牛肉コロケ 蒸カニシューマイ 茹かキャベツ 減塩ソース 茄子かか煮 梅あえ(キュウリ)	けんちんうどん 厚焼卵 きぬさや添え シメジ・ワカメサラダ(キュウリ) アップルジュース	エビピラフ ハンバーグ ブロッコリー添え ケチャップ フレンチサラダ(レタス・キュウリ) ソール(ストロベリー)	御飯 ぶり塩焼 しし唐ソテー添え 炒り豆腐 生姜和え(チンゲンサイ)	スパゲティミートソース コールスローサラダ みかん	御飯 鯖山椒焼 さつま黄金煮添え 切干シイタケ油揚げ炒煮 浸し(コマツナ)
夕食	御飯 ムールサ南部焼 きぬさや添え 筑前煮(鶏・牛蒡・レンコン) わさび和え(シメジ・ナス) バナナ	御飯 豚肩ロース生姜焼 ブロッコリーソテー添え 大根・ツマ揚げ付 しその実漬 みかん	御飯 ポークソテー カリフラワー添え マヨネーズ ジンジャー・マカロニ ユカリ和え(ハクサイ) リンゴ	御飯 鯖照焼 ポルシシ唐 卵の花炒り 磯浸し(コマツナ・シメジ) ハチマツル	御飯 ビーフソテー トミガラソース ミックスベジタブルソテー ふろふき大根 オクラ和え 柿	御飯 シロハ・生姜焼 うぐいす煮豆 金平煮 辛子和え(キャベツ) オレンジ	御飯 鶏モモカレー風味焼 茹かミックス野菜(キャベツ) マヨネーズ 和風サラダ(キャベツ・キュウリ) 梅あえ(カリフラワー) バナナ	御飯 鯖柚庵焼 オクラ添え 肉じゃが甘辛煮 ピーナツ和え(ホウレン草)	御飯 牛柳川風 和風サラダ(キャベツ) かぶの青シソ和え 柿
成分	エネルギー 1850 kcal たんぱく質 65.1 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1791 kcal たんぱく質 68.8 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1849 kcal たんぱく質 73.5 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1917 kcal たんぱく質 63.9 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1812 kcal たんぱく質 67.4 g 食塩 10.0 g	エネルギー 1869 kcal たんぱく質 76.2 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1836 kcal たんぱく質 71.2 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1816 kcal たんぱく質 61.7 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1853 kcal たんぱく質 68.1 g 食塩 8.0 g

	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
朝食	御飯 ミソ汁(ホトトギス・ワカメ) フランクフルトソテー 磯浸し(キャベツ) 鯛みそ 牛乳	御飯 ミソ汁(大根・キャベツ) 厚焼卵 煮浸(コマツナ・シメジ) 海苔たまフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(シメジ・玉葱) ガソウ含煮 浸し(ハクサイ・ニンジン) たらこフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ワカメ・玉葱) 目玉焼き 減塩しょうゆ ピーナツ和え(インゲン) 減塩のり佃煮 牛乳	御飯 ミソ汁(インゲン・油揚げ) 竹輪の甘辛煮 わさび和え(キャベツ・コマツナ) 野菜フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(キャベツ・人参) 卵とじ煮(半片) 生姜和え(ナス) ツナフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(カブ・油揚げ) 銀鮭塩焼 いんげんソテー添え ごま和え(キャベツ) ふりかけ瀬戸風味 牛乳
昼食	栗ごはん はまち照焼 きぬさや添え 白菜信田煮 奈良漬 みかん	御飯 あじフライ えびフライ ブロッコリー添え 減塩ソース フレンチサラダ(レタス・キュウリ) 胡麻和え(インゲン)	カレーうどん やみ(長葱) 盛合せサラダ(レタス・トマト) ジョア(ストロベリー)	バターロール リンゴ&マカロン チキンニール アスパラ添え ケチャップ パプリカ・レタスサラダ コーンポタージュ	菜めし いなだ照焼 おろし 減塩しょうゆ パプリカ・ニンジン ゆず胡椒和え(ナバナ)	御飯 揚鰯おかけ ポルシシ唐添え 牛蒡サラダ(インゲン・ニンジン) ユカリ和え(ハクサイ)	御飯 鶏モモ香味焼 野菜ソテー添え 高野豆腐野菜含煮 マヨネーズ和え(コマツナ・シメジ)
夕食	御飯 豚香味焼 ミックスベジタブルソテー シロハ・サラダ(ハルサメ) オクラ和え	御飯 麻婆豆腐 切干炒め煮 辛子和え(ナバナ) ハチマツル	御飯 鮭バター焼 茹かミックス野菜(キャベツ) 減塩ソース 白和え(ホウレン草) 梅あえ(かぶ) バナナ	御飯 ムールサ南部焼 しし唐ソテー添え 里芋そぼろ煮 オクラ和風和え 柿	御飯 八宝菜 湯豆腐 減塩しょうゆ しば漬 オレンジ	御飯 豚ヒレチーズ焼 ブロッコリー添え ツナソテー アスパラ・ポテト煮 しその実漬 リンゴ	御飯 シロハ・生姜焼 オクラ添え さつま芋小倉煮 梅あえ(キュウリ) バナナ
成分	エネルギー 1969 kcal たんぱく質 70.1 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1875 kcal たんぱく質 67.4 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1854 kcal たんぱく質 72.1 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1873 kcal たんぱく質 76.2 g 食塩 9.6 g	エネルギー 1887 kcal たんぱく質 73.8 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1871 kcal たんぱく質 73.3 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1860 kcal たんぱく質 73.3 g 食塩 6.7 g

## 柿の保存について

皆さんこんにちは。柿の季節になりましたね。今回は柿の保存についてです。方法は3種類。①常温②冷蔵③冷凍です。柿は常温で3日程度、冷蔵で2～3週間、冷凍で1～3ヶ月保存ができます。冷蔵なら湿らせたキッチンペーパーなどをへたに乗せ、ラップに包みます。冷凍では丸のままでも、好みのサイズに切り、ピューレ(ミキサー)にするのも便利です。長く楽しみたい方は冷凍保存を試されるのはいかがでしょうか。当院では10月20、24、28日に提供いたします。是非ご賞味ください。

栄養管理室

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>