

	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
朝食	御飯 ミソ汁(ワケ・玉葱) フランクフルト・炒め ゆず胡椒和え(ナハナ) たらこフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(カブ・長葱) 山菜入巾着袋 磯浸し(ホウレン草) 海苔たまごフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(トウモロコシ) 厚焼卵 減塩しょうゆ 浸し(チンゲンサイ) 減塩のり佃煮 牛乳	御飯 ミソ汁(大根・生揚げ) 竹輪の甘辛煮 辛子和え(キャベツ) かつりか 牛乳	御飯 ミソ汁(小松菜・フ) ブレンオムツ ミックス・ジ・タルト 減塩しょうゆ 磯浸し(菜の花) ふりかけ瀬戸風味 牛乳	御飯 ミソ汁(トウモロコシ) 茹かす・ウインナー かつりか ソテー(キャベツ・たまご) 鯛みそ 牛乳	御飯 ミソ汁(玉葱・モヤシ) がんも煮 ゆず胡椒和え(ハクサイ) 野菜フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(シメジ・人参) 温泉卵 わさび和え(モヤシ・ナス) かつりか 牛乳	御飯 ミソ汁(ホト・玉葱) 卵とじ煮(半片) お浸し(ホウレン草) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳
昼食	御飯 松風焼 茶福豆煮 盛合せサラダ(レタス・トマト) 浸し(コマツナ)	御飯 シルバー照焼 オクラ添え 牛蒡サラダ(インゲン) わさび和え(白菜)	御飯 豚ヒレ立田揚 野菜ソテー添え(キャベツ) マカロニサラダ(キュウリ) 梅あえ(だいこん)	御飯 ビーフソテー アスパラ添え 減塩ソース 野菜サラダ(カリフラワー) オクラか和え	御飯 銀鮭照焼 ブロッコリー添え マヨネーズ 里芋人参そぼろ煮 ドレッシング和え(インゲン)	肉そば やみ(長葱) パック七味 茹菜(コマツナ) ホトサラダ(紫玉葱)	御飯 鱈生姜焼 うぐいす豆 金平煮 辛子和え(ナハナ)	カレーライス 福神漬楽京漬 コールスローサラダ(キャベツ) ソール(ストロベリー)	御飯 鯖塩焼 ホイルしし唐 若竹煮(筍・ワケ) 生姜和え(インゲン)
夕食	御飯 銀鮭バター焼 アスパラ添え 減塩ソース 南瓜煮付 梅あえ(カリフラワー) パインアップル	御飯 鶏モモチキ焼 ブロッコリー添え マヨネーズ 拌三絲(ハルサメ・モヤシ) しその実漬 バナナ	御飯 あじの塩焼 ホイルしし唐 ビーフソテー ビーフソテー和え(コマツナ) オレンジ	御飯 マジキ味噌焼 いんげん添え 減塩しょうゆ ひじき・油揚げ炒煮 胡麻和え(白菜) バナナ	御飯 豚ロース白菜生揚げ煮 中華風サラダ しば漬 甘夏柑	御飯 ぶりの照焼 オクラ添え 酢味噌和え(ウド) 浸し(チンゲンサイ) パインアップル	御飯 チキンニール ブロッコリー添え マヨネーズ 切干油揚げインゲン炒煮 ゆかり和え(カブ) バナナ	御飯 シルバー南部焼 さやえんどう添え ふろふき大根 磯浸し(コマツナ) オレンジ	御飯 鶏モモ焼 野菜ソテー添え 卵の花炒り ビーフソテー和え(白菜) パインアップル
成分	エネルギー 1885 kcal タンパク質 71.8 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1854 kcal タンパク質 67.7 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1867 kcal タンパク質 74.1 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1843 kcal タンパク質 68.3 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1877 kcal タンパク質 70.5 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1836 kcal タンパク質 69.9 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1842 kcal タンパク質 73.1 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1877 kcal タンパク質 68.2 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1820 kcal タンパク質 71.3 g 食塩 8.7 g
	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	<div style="text-align: center;">  <h3>甘夏みかん</h3> <p>皆さんこんにちは。新年度の始まりですね！ 今回は甘夏みかんについてです。 甘夏は夏みかんの一種で、本来の夏みかんよりも甘く香りのいい品種です。収穫は1月から始まりますが、倉庫などで寝かせて酸味を抜き熟成させた後出荷するので、3月から5月が出回る旬の時期となります。ビタミンCが甘夏1/2個で一日に必要な量の約3割が含まれています。また、ビタミンCは皮膚や血管の老化を防ぎ免疫力を高める働きがあります。</p> <p>●甘夏の食べ方 そのまま召し上がる他、すっぱい場合は蜂蜜をかけたり、ジャムやゼリーにしたりするのがおすすめです！ ※甘くしすぎないように注意しましょう。</p> <p>●保存方法 冷蔵庫に入れておくと苦味が増す場合があるので、風通しが良く、涼しいところで保存しましょう。召し上がる前に少し冷やすと、甘みを感じやすくなるそうです！</p> <p>当院では4月5日夕食に提供いたしますので、是非ご賞味ください。</p> <div style="text-align: right;">  <p>栄養管理室</p> </div> </div>		
朝食	御飯 ミソ汁(カブ・長葱) 高野豆腐・人参煮 辛子和え(ナハナ) たらこフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(白菜・油揚げ) ツナオムツ かつりか 磯浸し(ホウレン草) 海苔かつりか 牛乳	御飯 ミソ汁(大根・ワケ) 山菜入巾着袋 ゆかり和え(キャベツ) かつりか 牛乳	御飯 ミソ汁(里芋・長葱) 厚焼卵 オクラ和風和え 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(ホト・玉葱) 納豆 切干炒め煮(ニンジン) 海苔たまごフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(トウモロコシ) ベーコンエッグ わさび和え(ハクサイ) 野菜フリカ 牛乳			
昼食	御飯 牛丼風 酢の物(モヤシ) オクラか和え バナナ	御飯 豚ロース生姜焼 茹かすキャベツ添え マヨネーズ 金平煮(糸こんにゃく) しその実漬	御飯 いなだ照焼 がり漬 マカロニサラダ(キュウリ) 白菜柚子香和え	焼そば 盛合せサラダ(レタス・トマト) ヤクルト	御飯 鶏モモ焼肉風 アスパラ添え マヨネーズ 南瓜煮付 ゆず胡椒和え(ナハナ)	ライス・ソール 苺&マカロン 鮭ムニエル 粉吹芋添え 減塩ソース サラダ(レタス・トマト) 野菜スープ			
夕食	御飯 鮭味噌風味焼 茹かす豆添え パイン・キンサラダ 梅あえ(カリフラワー)	御飯 かじきステーキ風 ミックス・ジ・タルト シルバー・サラダ(ハルサメ) 胡麻和え(インゲン) オレンジ	御飯 鶏モモ山椒焼 ブロッコリー添え 減塩しょうゆ ホトそぼろ煮 わさび和え(モヤシ) フルーツナヒ缶	御飯 鯖の味噌煮 きぬさや添え ひじき信田煮 生姜和え(コマツナ) 甘夏柑	御飯 本鮭照焼 生しいたけ含煮 和風サラダ(キャベツ) かぶの青ソテー和え パインアップル	御飯 ビーフソテー ホイルしし唐 ぜんまい・白滝煮 オクラか和え オレンジ			
成分	エネルギー 1849 kcal タンパク質 74.3 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1843 kcal タンパク質 68.0 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1819 kcal タンパク質 68.1 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1855 kcal タンパク質 65.3 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1814 kcal タンパク質 70.1 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1818 kcal タンパク質 72.6 g 食塩 8.9 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>

