

	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(麩・エノ・ニンジン) 生揚げ煮 お浸し(コマツナ) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(ホト・ワカメ) 車麩卵とじ煮 おかか和え(モヤシ・ニンジン) たらこフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(白菜・人参) 五目巾着袋 ピ・ナッツ和え(コマツナ) ツクリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(シメジ・玉葱) プレーンオムレツ 減塩しょうゆ わか和え(チンゲンサイ) 減塩のり佃煮 牛乳	御飯 ミソ汁(フ・長葱) ホ・クウインナ ケチャップ 浸し(白菜・春菊) 海苔たまフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(トウ・ササ) さんま生姜煮 磯浸し(コマツナ) 野菜フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ワカメ・フ) 納豆 切干炒め煮(油揚) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(里芋・玉葱) 竹輪の甘辛煮 お浸し(コマツナ) たらこフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(白菜・油揚) 温泉卵 磯和え(ホレンソウ・シメジ) 鯛みそ 牛乳
昼食	御飯 メカジキ味噌焼 いんげん添え マヨネーズ 酢の物(キュウリ・ワカメ) ユカリ和え(ハクサイ)	御飯 鶏モ唐揚 レモン 茹キヤベツ 減塩ソース ひじき・油揚炒煮 しその実漬	御飯 豚ヒレカレー風味焼 アスパラソテー添え 筑前煮(牛蒡・レンコン) 辛子和え(ブロッコリー) バナナ	たけの子御飯 鱈おろし煮かけ ホイルしし唐 ホトササ(ハム・キュウリ) 胡麻和え(コマツナ・ニンジン)	きしめん ヤミ(長葱) 蒲鉾 ハク七味 天ぶら盛合(キヌ・ササゲ) 酢物(キュウリ・レタス・ワカメ) ジョア(ストロベリー)	御飯 鶏モ味噌焼 ブロッコリーソテー添え 蓮根炒りなます ピ・ナッツ和え(インゲン)	御飯 牛丼風 かぶ人参ベコン炒煮 ゆず胡椒和え(ナハタ) バナナ	御飯 ぶりの照焼 うぐいす煮豆 中華風酢の物 わさび和え(モヤシ)	カレーライス 福神漬楽京漬 盛合せサラダ(レタス・トマト) ハイツプル
夕食	御飯 酢豚 とろろ 減塩しょうゆ 胡麻和え(キャベツ) バナナ	御飯 はまち照焼 生しいたけ煮 里芋味噌か 生姜和え(ナス) ハイツプル	御飯 シロハ・生姜焼 茶福豆煮 コールローサラダ(キャベツ) ゆかり和え(カブ)	御飯 すき焼煮 中華風サラダ(キャベツ) 梅あえ(カリフラワー) 甘夏柑	御飯 ホ・クソテー 茹キ野菜(キャベツ) マヨネーズ 里芋・人参・含煮 わさび和え(モヤシ) ハイツプル	御飯 干草焼 オクラ添え マカロニサラダ(キュウリ) しば漬け 夏みかん	御飯 たらムニエル ミックスベジタブルソテー レモン 減塩ソース 和風サラダ(キャベツ) 胡麻和え(ホレン草)	御飯 チキンカツ 茹キ野菜(キャベツ) マヨネーズ 金平煮(糸こんにゃく) オカラ和風和え オレンジ	御飯 赤魚南部焼 いんげんソテー添え ビーフソテー 生姜和え(チンゲンサイ)
成分	エネルギー 1865 kcal たんぱく質 68.0 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1860 kcal たんぱく質 76.4 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1851 kcal たんぱく質 71.1 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1824 kcal たんぱく質 70.3 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1848 kcal たんぱく質 68.3 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1824 kcal たんぱく質 71.6 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1872 kcal たんぱく質 73.4 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1864 kcal たんぱく質 71.3 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1857 kcal たんぱく質 67.5 g 食塩 8.7 g
	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	<div style="border: 2px solid green; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <h2 style="text-align: center;">たけのこ</h2> <p>皆さんこんにちは。 すっかり暖かい日が多くなり過ごしやすくなってきましたね。 今回は4月から5月が旬の『たけのこ』についてです。 筍(たけのこ)は成長が早く、10日(旬内)で竹になるといわれるところから『筍』の字があてられたそうです。また、栄養豊富で糖の吸収を穏やかにしてくれる食物繊維、動脈硬化の予防効果が期待されている葉酸を多く含んでいます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●たけのこの選び方 ・先端の色が黄色っぽいもの ・皮にツヤと湿り気があるもの ・全体がずんぐりとしていて重みのあるもの ・根元に赤いツブツブがないもの ●たけのこを煮るコツ <p>たけのこを煮物にするときのポイントは、一気に味付けしないことです。砂糖やみりんなど甘い調味料を先に加え十分にしみこませたあと、醤油や塩などを加えるとたけのこの風味が引き立ちます。</p> <p>当院では4月19日昼食にたけの子御飯を提供いたします。 是非ご賞味ください。</p> <p style="text-align: right;">栄養管理室</p> </div>		
朝食	御飯 ミソ汁(ワカメ・玉葱) 生揚げ煮 菜の花辛子和え 野菜フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(里芋・長葱) ツクリカ 減塩しょうゆ 胡麻和え(コマツナ・ニンジン) ツクリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(インゲン・フ) 五目巾着袋 浸し(白菜) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(トウ・ワカメ・ササ) 車麩卵とじ煮 生姜和え(キャベツ) 海苔かつフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ホレンソウ・油揚) フランクフルト・野菜のカレーソテー 辛子和え(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) 温泉卵 浸し(モヤシ・ニラ) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳			
昼食	御飯 揚鰯おろしかけ 茹キヤベツ ホトササぼろ煮 ピ・ナッツ和え(ナス)	御飯 麻婆豆腐 中華風サラダ(キャベツ) わか和え	山菜わかめそば ヤミ(長葱) ハク七味 青味添え 卵豆腐 ソール(ストロベリー)	ピース御飯 鶏モヤミ焼 ブロッコリー添え マヨネーズ 拌三絲(ニンニク) 梅あえ(キュウリ)	御飯 豚ロースしゃぶしゃぶ風 チンゲン菜添え 大根人参ソテー炒煮 ゆず胡椒和え(ナハタ)	御飯 豚肉豆板醤焼き アスパラソテー添え 牛蒡サラダ(インゲン) 梅あえ(カリフラワー)			
夕食	御飯 鶏モチリ焼 ブロッコリー添え 減塩ソース 和風フリカ(カニ・ハクサイ) 梅あえ(キュウリ) 甘夏柑	御飯 シロハ・生姜焼 しし唐ソテー添え 切干炒め煮 磯和え(キャベツ) ハイツプル	御飯 ビーフソテー きぬさや添え ハンバーグ(キュウリ) 辛子和え(チンゲンサイ) バナナ	御飯 銀鮭塩焼 おろし 減塩しょうゆ そぼろ茄子炒め煮 ピ・ナッツ和え(コマツナ) 甘夏柑	御飯 かれい煮魚 付合わせ(針生姜) ホトササ(紫玉葱) うぐいす煮豆 ハイツプル	御飯 メカジキ味噌焼 ふき煮添え 南瓜小倉煮 わさび和え(ナス) バナナ			
成分	エネルギー 1840 kcal たんぱく質 77.3 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1830 kcal たんぱく質 65.3 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1854 kcal たんぱく質 69.9 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1870 kcal たんぱく質 75.7 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1875 kcal たんぱく質 69.3 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1876 kcal たんぱく質 72.7 g 食塩 7.4 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>

