

予定献立表

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)			
朝食	御飯 ミ汁(トウ・袴) 茹ホ・クインナ 茹ミックスベジタブル ケチャップパック 辛子和え(ブロッコリー) こんぶ抹茶フカガ 牛乳	御飯 ミ汁(網巾・玉葱) 鮭塩焼 浸し(菜の花) タコフリカ 牛乳	御飯 ミ汁(大根・長葱) 高野豆腐野菜含煮 辛子和え(ブロッコリー) 海苔たまフリカ 牛乳	御飯 ミ汁(カメ・玉葱) ガン包含煮 胡麻和え(コマツ・ニンジン) 減塩のり佃 牛乳	御飯 ミ汁(カブ・人参・フ) 厚焼卵 ブロッコリー和え 海苔かつフリカ 牛乳	御飯 ミ汁(大根・ニラ) ツナカツ いんげんソテー添 減塩しょうゆ かつらび・カス風 竹フリカ 牛乳	御飯 ミ汁(トウ・袴) フランクフルト・サイ炒め ごま和え(モヤシ・ニンジン) ふりかけ瀬戸風味 牛乳	御飯 ミ汁(小松菜・フ) 生揚げ煮 ドレッシング和え(カワラワ) 野菜フリカ 牛乳	御飯 ミ汁(シメジ・玉葱) 納豆 ふき・人参煮 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳			
昼食	きつねそば やみ(長葱) パック七味 青味添 厚焼卵 酢物(大根・人参) みかん	御飯 焼餃子 野菜ソテー添え 減塩しょうゆ 白和え(ホウレン草・シメジ) 梅あえ(だいこん)	御飯 赤魚照焼 大学芋添 ぜんまい炒煮 浸し(ホウレン草) パッパブル	御飯 酢豚 湯豆腐 減塩しょうゆ わさび和え(ハウサイ)	御飯 鱈山椒焼 オクラ添 おろし和(シラス) 豚汁	御飯 野菜コロッケ えびフライ 茹ミックス野菜 減塩ソース 炒り豆腐 わさび和え(キュウリ)	御飯 かじき味噌煮 南瓜小倉煮 ドレッシング和え(チンゲンサイ)	きしめん やみ(長葱) パック七味 天ぷら(キャサマイモ) 白菜フリカ	御飯 ハヤシ 和風フリカ(チニチラス) 辛子和え(ブロッコリー) ゾウ			
夕食	御飯 カツキ味噌焼 インゲンソテー添 減塩しょうゆ パングキサラダ わさび和え(ハウサイ)	御飯 干草焼 茹アスパラ添 DPMヨネズ 鶏ごぼう炒煮 生姜和え(チンゲンサイ) 伊予柑	御飯 牛肉細切炒め 盛合せサラダ オクラ和風和え 福豆	御飯 マルサ味噌焼 キノコのバターソースアツカ キャベツ干エビソテー オカマヨネズ和え(インゲン) リンゴ	御飯 牛丼風 ナムル(胡瓜・モヤシ) 白菜柚子香和え オレンジ	御飯 シルバー照焼 きぬさや添 里芋そぼろ煮 浸し(ホウレン草・シメジ) パッパブル	御飯 豚肉ミソ漬焼 パッパリソテー 和風フリカ(レタス・キュウリ) ゆず胡椒和え(ナメク) 伊予柑	御飯 鶏モチーズ焼 いんげんソテー添 野菜炒め(キャベツ) オクラ和 バナナ	御飯 銀鱈塩焼 オクラ添え 切干大根煮 浸し(コマツ) パッパブル			
成分	エネルギー 1878 kcal たんぱく質 70.1 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1864 kcal たんぱく質 69.2 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1815 kcal たんぱく質 70.5 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1867 kcal たんぱく質 72.6 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1830 kcal たんぱく質 73.1 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1884 kcal たんぱく質 70.0 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1874 kcal たんぱく質 78.4 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1822 kcal たんぱく質 70.8 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1837 kcal たんぱく質 70.3 g 食塩 7.8 g			
	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	<div data-bbox="1489 790 2184 1412" data-label="Complex-Block"> <h2 style="text-align: center;">節分の風習</h2> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>豆まき 鬼が来る夜に豆をまき、鬼を打ち払う。 無病息災を祈りながら自分の年齢に1を足した数を食べる。</p> <p>恵方巻き(えほうまき) 恵方とは吉方とも呼ばれ、その方角には「歳徳神(としとくじん)」というその年の福德をつかさどる神様がいてとされている。恵方を向いて心の中で願い事をしながら黙って食べると願い事が叶うとされている。江戸時代末期に大阪で商売繁盛の祈願として伝わった。</p> <p>終鰯・終刺し(ひいらぎいわし・ひいらぎざし) 鬼はいわしの生臭いにおいと冬の棘が苦手。焼いて臭いを強化したイワシの頭と冬の枝に刺した飾りを玄関に飾り、鬼が入ってこないようにする。</p> <p>節分そば 昔は年越しの日でもあった節分。 信州や出雲地方では節分にそばを食べる習慣が残っている。</p> </div> <div style="width: 45%; text-align: right;">   </div> </div> </div>					
朝食	御飯 ミ汁(ホウレン草・フ) 竹輪の甘辛煮 ピーナツ和え(白菜) 海苔かつフリカ 牛乳	御飯 ミ汁(ホ・ト・カメ) さんま生姜煮 ブロッコリー和え こんぶ抹茶フカガ 牛乳	御飯 ミ汁(インゲン・ふ) 卵とし煮(半片) 生姜和え(白菜) 鯛みそ 牛乳	御飯 なめこ汁(トウ・袴) 茹ホ・クインナ 茹もやし添え 減塩しょうゆ ピーナツ和(ホウレン草) タコフリカ 牛乳	御飯 ミ汁(麩・エビ・ニンジン) 五目巾着袋 わさび和え(ハウサイ) 海苔たまフリカ 牛乳	御飯 ミ汁(トウ・袴) 卵ロール えびグラタン グラッセ 生姜和え(モヤシ・ニラ) 竹フリカ 牛乳						
昼食	御飯 シルバークレームニル 茹ミックスベジタブル タルタルSP 鶏肉野菜炒煮 ゆかり和え(キャベツ)	御飯 麻婆豆腐 中華風フリカ わさび和え(シメジ・ナス)	菜めし いなだつけ焼 がり漬 コールスローサラダ(キャベツ) 和風和え(モヤシ・ニンジン)	御飯 赤魚煮魚 いんげん添 パングキサラダ 梅あえ(だいこん)	御飯 白身魚みそ焼 アスパラソテー添 じゃが芋甘辛煮 胡麻和え(モヤシ・コマツ)	カレーうどん やみ(長葱) 青味添 蒲鉾 ノオイルサラダ(レタス・キュウリ) ソール						
夕食	御飯 豚ロース和風ソテー アスパラソテー添 酢物(モヤシ・キュウリ) 磯和え(モヤシ) オレンジ	御飯 鱈柚あん焼 さつま黄金煮添 大根炒め煮 お浸し(コマツ) リンゴ	御飯 牛肉じゃが煮 湯豆腐 減塩しょうゆ ひじき・油揚げ炒煮 浸し(菜の花) みかん缶	御飯 豚香味焼 チンゲン菜添 減塩しょうゆ ひじき・油揚げ炒煮 浸し(菜の花) オレンジ	御飯 鶏モチ味噌焼 ブロッコリー添 イタリアンドレッシング キャベツ干エビソテー 中華風漬 バナナ	御飯 鯖の生姜煮 きぬさや添 大根そぼろ煮 ドレッシング和え(カワラワ) みかん						
成分	エネルギー 1843 kcal たんぱく質 73.5 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1894 kcal たんぱく質 70.0 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1862 kcal たんぱく質 70.6 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1854 kcal たんぱく質 70.8 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1879 kcal たんぱく質 71.5 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1833 kcal たんぱく質 70.6 g 食塩 8.0 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>

