

	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 ミソ汁(キャベツ・揚・人参) スパイン風ベイクドエッグ ケチャップパック 生姜和え(インゲン) たらこフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(コマツナ・シメジ) 納豆 辛子和え(ナス) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(トウモロコシ) 車麩人参含煮 浸し(菜の花) 野菜フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(里芋・長葱) 高野豆腐卵とじ 浸し(コマツナ・ハクサイ) 竹フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(白菜・インゲン) 卵ロール 減塩しょうゆ ゆかり和え(キャベツ) 海苔かつおフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ホトトカシ) がに含煮 ピーナツ和(ホレンソウ) こんぶ抹茶フリカ 牛乳	御飯 なめこ汁(トウモロコシ) 茹かすインゲン ミックスベジタブル ケチャップパック 生姜和え(インゲン) 野菜フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(玉葱・油揚げ) ベコンエッグ 浸し(菜の花) ふりかけ瀬戸風味 牛乳	御飯 ミソ汁(キャベツ・麩) 五目巾着袋 辛子和え(ブロッコリー) 海苔かつおフリカ 牛乳	
昼食	味噌ラーメン コーンホール缶 やみ(長葱) サラダ(キュウリ・カワラナ) バナナ	御飯 鯖の生姜煮 付合わせ(針生姜) 肉じゃが甘辛煮 ピーナツ和え(キャベツ)	五目ちらし寿司 天ぷら盛合(エビ・かたが) 減塩しょうゆ 白和え(ホレンソウ・ニンジン) 清汁(ハマグリ) ひなあられ	御飯 ハンバーグ ドミグラスソース ミックスベジタブル マカロニサラダ(キュウリ) ドレッシング和え(チンゲンサイ)	御飯 かき揚げ野菜アツカ ひじき・油揚げ炒煮 しば漬け	御飯 豚ヒレカレー風味焼 チンゲン菜添 マヨネーズ 牛蒡人参コンキヤ炒煮 辛子和え(菜の花)	御飯 わかめごはん 銀鮭塩焼 ポテトしし唐 サラダ(キャベツ・キュウリ) 磯浸し(コマツナ・シメジ)	肉うどん やみ(長葱) 青味添 パック七味 盛合せサラダ(レタス・キュウリ) シヨウ	御飯 マルサムニル アスパラ添 タルタルSP 白和え(春菊・シラタ) 生姜和え(チンゲンサイ)	
夕食	御飯 鯖チーズ焼 アスパラ添 かぶ・コンキヤ炒煮 ゆず胡椒和え(ナバナ)	御飯 豚ロースしゃぶしゃぶ風 モヤシパプリカソテー 大根あさり煮付 わか和風和え いちご	御飯 鶏肉和え レタスツサラダ マゼンダ風和え みかん	御飯 ぶりの照焼 オムレツ添え ぜんまい・白滝煮 磯浸し(ホレンソウ・シメジ) パインアップル	御飯 鶏モモ香味焼 ブロッコリー添 里芋・人参・含煮 わさび和え(ナス) リンゴ	御飯 シロ・柚子味噌焼 さつま黄金煮添 ビーフソテー 二杯酢(キュウリ・ダイコン) いちご	御飯 すき焼風煮 拌三絲(ハルサメ・モヤシ) ドレッシング和え(カワラナ) オレンジ	御飯 鯖塩焼 オムレツ添え 信田煮(キ・生揚げ) わか和 バナナ	御飯 八宝菜 酢物(胡瓜・かぶ) 胡麻和え(インゲン) パインアップル	
成分	エネルギー 1834 kcal たんぱく質 74.1 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1879 kcal たんぱく質 71.4 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1843 kcal たんぱく質 72.2 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1866 kcal たんぱく質 69.7 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1897 kcal たんぱく質 72.3 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1876 kcal たんぱく質 72.0 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1882 kcal たんぱく質 71.3 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1878 kcal たんぱく質 74.4 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1857 kcal たんぱく質 73.7 g 食塩 8.2 g	
	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	<div data-bbox="1478 790 2190 1444" data-label="Complex-Block"> <h2 style="text-align: center;">ひな祭り</h2> <h3 style="text-align: center;">食べ物に込められた意味とは？</h3> <p>ちらし寿司: ひな祭りのちらし寿司には、縁起物であるエビ(エビのように腰が曲がるまで長く生きる)・レンコン(はるか先まで見通しが利く)・豆(マメに働いて仕事がうまくいく)を入れるのが特徴です。子どもの長生きや勤勉さを願っています。</p> <p>ハマグリのお吸い物: 二枚貝であるハマグリは一度外すと別の貝殻と合わせられません。そのため、「愛する人と一生仲の良い夫婦生活が送れるように」という意味が込められています。</p> <p>ひなあられ: 菱餅を砕いて食べていたのが由来で3色が一般的ですが、黄色を足して4色で四季を表し、「子どもが一年中健康であるように」という願いが込められています。</p> </div>			
朝食	御飯 ミソ汁(わかめ・長葱) 納豆 切干炒り煮(シタケ) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(里芋・玉葱) 厚焼卵 オクラかか和 たらこフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(白菜・油揚げ) ブレンソムツ ケチャップパック 磯浸し(ホレンソウ・ニンジン) 海苔たまフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(大根・長葱) 生揚げ含煮 生姜和え(チンゲンサイ) 減塩のり佃 牛乳	御飯 ミソ汁(わかめ・玉葱) フランクフルト・サイ炒め 浸し(ホレンソウ) 竹フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ホトトカシ) ベコンエッグ 減塩しょうゆ 磯浸し(コマツナ・ニンジン) 牛乳				
昼食	御飯 鶏モモパプリカ風味焼 茹かすやみ添え 減塩しょうゆ パンプキンサラダ ピーナツ和え(ホレンソウ)	バターロール 40gx2 リンゴ & マーガリン シーフードクリームシュー(鮭) フレッシュサラダ(サニーレタス) みかん	カレーライス 福神漬楽京漬 盛合せサラダ(カワラナ) ソール	御飯 牛肉細切炒め 拌三絲(ハルサメ・レタス) 梅あえ(カブ) バナナ	御飯 サーモンフライ あじフライ 茹かす野菜(キャベツ) 減塩ソース 酢物(カワラナ・キュウリ) わか和	御飯 五目アツカ焼きそば 中華風酢の物 パインアップル				
夕食	御飯 揚鯖和えかけ 白菜なめこアツカ わさび和え(ナス・エノキ) リンゴ	御飯 チンニル(モ) グラッセ マカロニサラダ(キュウリ) 和風和え(モヤシ)	御飯 シロ・山椒焼 いんげんソテー添 華風炒め(キャベツ) ごま和え(菜の花) オレンジ	御飯 かじきつけ焼 キノコのバターソースアツカ ポテトサラダ(キュウリ・ニンジン) ピーナツ和え(コマツナ)	御飯 鶏モモトマト煮 レタスツサラダ 辛子和え(ハクサイ) 伊予柑	御飯 鯖チーズ焼 ミックスベジタブル 切干炒め煮 ゆず胡椒和え(ナバナ)				
成分	エネルギー 1847 kcal たんぱく質 69.6 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1861 kcal たんぱく質 73.5 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1855 kcal たんぱく質 69.4 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1862 kcal たんぱく質 70.0 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1870 kcal たんぱく質 72.2 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1860 kcal たんぱく質 77.4 g 食塩 8.3 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>