



	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
朝食	御飯 なめこ汁(トウモロコシ・ネギ) がんと含煮 ピーナッツ和え(ハクサイ・キャベツ) こんぶ抹茶フカガ 牛乳	御飯 ミソ汁(納豆・油揚げ) 高野豆腐野菜含煮 わら和風和え たらこフカガ 牛乳	御飯 ミソ汁(シメジ・人参・フ) 納豆 切干炒め煮(シイタケ) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(鮭・エノキ・ニンジン) スパイン風ベイクドエッグ ケチャップパック 生姜和(インゲン・キャベツ) 海苔かつおフカガ 牛乳	御飯 ミソ汁(ホトトギス・油揚げ) 目玉焼き ミックスベジタブルソテー 減塩しょうゆ ワサビ和(ハクサイ・ミツバ) かつおフカガ 牛乳	御飯 ミソ汁(小松菜・フ) 竹輪の甘辛煮 ゆず胡椒和え(ナノハ) たらこフカガ 牛乳	御飯 ミソ汁(カブ・シメジ) ホークウインナー ケチャップパック 車麩煮 海苔たまごフカガ 牛乳	御飯 なめこ汁(トウモロコシ) ベコンエッグ 減塩しょうゆ 生姜和え(インゲン) こんぶ抹茶フカガ 牛乳	御飯 ミソ汁(ワカメ・玉葱) 納豆 切干含煮(シイタケ・ニンジン) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(里芋・長葱) がんと含煮 ゆず胡椒和え(ナノハ) 野菜フカガ (Fe) 牛乳
昼食	御飯 豚ヒレソテー カレーソースかけ フンゲン菜添 里芋・玉葱・人参煮 浸し(モヤシ・ネギ)	御飯 鶏モモ生姜焼 アスパラ添え マヨネーズ 酢物(イカ) わさび和え(キャベツ・ニンジン)	スパゲティミートソース 鮭サテ(レタス・キュウリ) ブロッコリー和え みかん	御飯 牛丼風 かべコンソメ煮 辛子和え(コマツナ)	ゆかりごはん マルサ唐揚げ きぬさや添 レモン 和風サテ(キャベツ) ごま和え(フンゲンサイ・ニンジン)	御飯 豚ヒレピカタ グラッセ ケチャップパック マカロニサラダ(キュウリ) かぶ漬 ぼたもち	うどん うみ(長葱) 青味添 パック七味 天ぷら(エビ・キス・サツマイモ) 酢物(胡瓜・ワカメ) バナナ	御飯 銀鮭照焼 茶福豆煮 コルスローサラダ(キャベツ) 磯和え(コマツナ・エノキ) みかん	チャーハン カニシューマイ 減塩しょうゆ 華風和え ソール	御飯 揚たらちりソースかけ いんげん添 ぜんまい炒煮 辛子和え(キャベツ)
夕食	御飯 鯖の味噌煮 いんげん添 和風サテ(レタス・トマト) しその実漬 リンゴ(ふじ)	御飯 干草焼 しし唐ソテー添え ジンジャーマカロニ ゆかり和え(大根) バナナ	御飯 かじき焼 オクラ添え 肉じゃが甘辛煮 胡麻和え(納豆・ニンジン)	御飯 ぶり大根 里芋そぼろ煮 しば漬 パインアップル	御飯 鶏モモソース焼 ブロッコリー添 マヨネーズ ひじき・油揚げ炒煮 磯浸し(納豆・シイタケ) リンゴ(ふじ)	御飯 シロ・味噌焼 しし唐ソテー添え ふき水煮・含め煮 わさび和(ハクサイ・キャベツ) オレンジ	御飯 豚ヒレ野菜中華炒め 卵豆腐 わら和	御飯 鶏モモ胡麻ミソ焼 ブロッコリー添 減塩しょうゆ かぼちやいとこ煮 細切昆布佃煮	御飯 かじきステーキ風 しし唐ソテー添え 金平煮(糸こんにゃく) わら和風和え パインアップル	御飯 豚モモ生姜焼 野菜ソテー(ニンジン・ピーマン) 酢物(モスク・キュウリ) ピーナッツ和え(白菜) 甘夏柑
成分	たんぱく質 70.5g 食塩 7.9g	たんぱく質 73.9g 食塩 8.1g	たんぱく質 76.4g 食塩 8.5g	たんぱく質 69.6g 食塩 8.0g	たんぱく質 70.8g 食塩 8.3g	たんぱく質 72.4g 食塩 7.9g	たんぱく質 71.5g 食塩 8.0g	たんぱく質 71.2g 食塩 8.2g	たんぱく質 73.4g 食塩 8.6g	たんぱく質 73.5g 食塩 7.5g
	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)				
朝食	御飯 ミソ汁(コマツナ・生揚げ) 竹輪の甘辛煮 オクラかか 海苔たまごフカガ 牛乳	御飯 ミソ汁(ワカメ・フ) 卵とじ煮 わさび和え(キャベツ・かぶ) ふりかけ瀬戸風味 牛乳	御飯 ミソ汁(納豆・人参) ツアムルツ 減塩しょうゆ ふりかけ瀬戸風味 海苔かつおフカガ 牛乳	御飯 ミソ汁(里芋・玉葱) さんま生姜煮 浸し(コマツナ・シメジ) うめびしお 牛乳	御飯 ミソ汁(小松菜・フ) 五目巾着袋 生姜和え(インゲン) かつおフカガ 牛乳	御飯 ミソ汁(ワカメ・玉葱) フランクフルト・ヤイ炒め ゆず胡椒和え(ナノハ) たらこフカガ 牛乳				
昼食	カレーライス 楽京甘酢漬 シーフードサラダ(レタス・キュウリ) ヤクルト	かやく御飯 鯖焼 しし唐添え コルスローサラダ(キャベツ) 生姜和え(白菜)	バターロール ブルベリ&マーガリン マジキムニル ミックスベジタブルソテー 線切サテ(タコ) ジョウ	山菜わかめそば やみ(長葱) 青味添 パック七味 厚焼卵 かつお梅和添 大学芋	御飯 和牛メンチカツ イカフライ 茹かべつ 減塩ソース 酢物(カブ・キュウリ) しば漬	御飯 松風焼 茶福豆煮 盛合せサテ(レタス・トマト) 辛子和え(コマツナ・ニンジン)				
夕食	御飯 鱈山椒焼 しいたけ含煮 蒸茄子 減塩しょうゆ 磯浸し(納豆・シイタケ) リンゴ(ふじ)	御飯 チキンソテー 和風キノコあんかけ ナムル(モヤシ・コマツナ) 梅あえ(だいこん) オレンジ	御飯 牛肉じゃが煮 野菜ソテー(キャベツ・エビ) しその実漬 パインアップル	御飯 鶏モモ肉ソテー焼 フンゲンサイ添 大根人参シイタケ炒煮 ブロッコリー和え バナナ	御飯 赤魚煮魚 きぬさや添 炒り豆腐 おか和(納豆) リンゴ(ふじ)	御飯 銀鮭ステーキ焼 アスパラ添え 減塩しょうゆ 南瓜煮付 わら和風和え 甘夏柑				
成分	たんぱく質 69.6g 食塩 8.4g	たんぱく質 75.2g 食塩 8.6g	たんぱく質 74.1g 食塩 8.3g	たんぱく質 70.9g 食塩 7.9g	たんぱく質 71.1g 食塩 8.1g	たんぱく質 71.1g 食塩 6.9g				


## 3月21日は春分の日

～ぼたもちとおはぎについて～


**みなさんこんにちは。**  
だんだんと春の暖かい日差しが気持ちの良い季節になりましたね。  
ところでみなさんは、ぼたもちとおはぎの違いをご存じでしょうか。

**違いは作る季節にあります。**  
それぞれ季節の花に見立ててつくられたと言われています。



**春**

春のお彼岸(3月):  
牡丹(ぼたん)の味く季節に食べる「ぼたもち」



**秋**

秋のお彼岸(9月):  
萩(はぎ)の味く季節に食べる「おはぎ」

**おはぎに使われる小豆の赤い色には、**  
「災難が身にふりかからないようにするおまじないの効果」  
があると信じられ、古くから邪気を払う食べ物とされてきたそうです。  
形や餡子の種類、地域によっても呼び方が異なるようです。

**21日の昼には「ぼたもち」を提供する予定です。 栄養管理室**

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>

