

	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
朝 食	御 飯 ミ汁(カブ・長葱) 高野豆腐卵とじ 磯浸し(ホウレン草) 海苔かおりか 牛 乳	御 飯 ミ汁(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 牛 乳	御 飯 ミ汁(大根・生揚げ) 竹輪の甘辛煮 辛子和(キャベツ・キヌメ) 海苔たまろか 牛 乳	御 飯 ミ汁(ホトトカシ) さんま蒲焼 ブロッコリー和え こんぶ抹茶わか 牛 乳	御 飯 なめこ汁(トウモロコシ) ホトトカシ ケチャップパック 野菜ソテー(キャベツ・タマゴ) ふりかけ瀬戸風味 牛 乳	御 飯 ミ汁(小松菜・玉葱) かぶ含煮 ゆず胡椒和え(ハウサイ) 野菜わか 牛 乳	御 飯 ミ汁(シイタケ・人参・麩) 温泉卵 わか和風和え わか 牛 乳	御 飯 ミ汁(ホトトカシ) 卵とじ煮 お浸し(ホウレン草・ニンジン) 海苔かおりか 牛 乳	御 飯 ミ汁(カブ・長葱) 高野豆腐・人参煮 辛子和え(ナバナ) たらわか 牛 乳
昼 食	御 飯 シルバークロバターソーイング 牛蒡揚げ(インゲン・ニンジン) わさび和え(白菜・ミツバ)	御 飯 ホトトカシ ミックス野菜添(キャベツ・パプリカ) マカロニサラダ(キュウリ) 梅和え(だいこん)	御 飯 ピーマン アスパラ 減塩しょうゆ 野菜ソテー(カリフラワー) オクラ和	御 飯 麻婆豆腐 中華風揚げ わさび和え(シイタケ・ナス)	肉そば ヤクミ(長葱) パック7味 青味添 ホトトカシ ジョウ	御 飯 ぶりの照焼 しし唐添 金平煮 辛子和え(ナバナ)	カレーライス 奈良漬 コールスローサラダ(キャベツ) ソール	御 飯 鯖塩焼 しし唐添 若竹煮(筍・わか) 生姜和え(インゲン)	御 飯 牛丼風 酢の物(梅干・アスパラ) たらわか和え バナナ
夕 食	御 飯 鶏モモ焼 ブロッコリー添 タルタル 拌三絲(ハルサメ・梅干) しその実漬 バナナ	御 飯 鯉の南蛮漬 しし唐添 しぎ茄子(シイタケ・ピーマン) ピーマン和え(コマツナ・ニンジン) オレンジ	御 飯 マツタケ味噌焼 いんげん添 減塩しょうゆ 酢物(わか) 胡麻和え(白菜) バナナ	御 飯 鰯あん焼 さつま黄金煮添 大根そぼろ煮 磯浸し(コマツナ) リンゴ(ふじ)	御 飯 銀鮭レモン蒸 ミックスベジタブル添 伊豆味噌和え(わか・わか) ごま和え(チンゲンサイ・ニンジン) バナナ	御 飯 チキンニル ブロッコリー添 伊豆味噌和え 南瓜・茄子煮合せ ゆかり和え(わか) バナナ	御 飯 シルバークロバ きぬさや添 里芋そぼろ煮 磯浸し(コマツナ) 甘夏柑	御 飯 鶏モモ焼 野菜ソテー添 卵の花炒り ピーマン和え(白菜) バナナ	御 飯 銀鮭の味噌焼 きぬさや添 バナナ 梅和え(カリフラワー)
成 分	エネルギー 1853 kcal たんぱく質 73.9 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1885 kcal たんぱく質 73.0 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1856 kcal たんぱく質 74.6 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1871 kcal たんぱく質 70.5 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1888 kcal たんぱく質 74.8 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1871 kcal たんぱく質 71.0 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1860 kcal たんぱく質 71.7 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1825 kcal たんぱく質 71.1 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1883 kcal たんぱく質 70.5 g 食塩 7.7 g
	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	<div data-bbox="1500 782 2161 1452" data-label="Complex-Block"> <h3>朝ごはんのちから</h3> <p>～春を快適に過ごすために～</p> <p>みなさんこんにちは。 やわらかな春風に心華やく季節となりました。 最近、「春バテ」を感じている方も多いのではないのでしょうか？ 春は、気温の変化へ対応するために体が緊張状態となり、いつもより疲れやすさを感じやすくなります。</p> <p><b>そんな時こそ！ 朝ごはんがキーポイントです！</b></p> <p>朝ごはんを食べると…</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>腸管が働き、排便を促す</li> <li>体温を上昇させて免疫力UP</li> <li>生活習慣病(糖尿病等)のリスクが下がる</li> <li>集中力・記憶力UP</li> </ul> <p>朝ごはんを食べるとたくさんのメリットがあります。 ぜひ朝食をしっかり食べて、春を快適に過ごしていきましょう。 栄養管理室</p> </div>		
朝 食	御 飯 ミ汁(ナス・里芋) さんま生姜煮 磯和え(コマツナ・エノキ) ふりかけ瀬戸風味 牛 乳	御 飯 ミ汁(大根・わか) 山菜入巾着煮 ごま和え(ホウレン草・ニンジン) 海苔たまろか 牛 乳	御 飯 ミ汁(小松菜・生揚げ) スライム風(イトエダ) ケチャップパック わさび和え(ナス・エノキ) わか 牛 乳	御 飯 ミ汁(キヌメ・玉葱) 納豆 切干炒め煮 焼のり 減塩しょうゆ 牛 乳	御 飯 ミ汁(わか・わか) ブレイム ケチャップパック わさび和え(ハウサイ) 野菜わか 牛 乳	御 飯 ミ汁(麩・エノキ・ニンジン) ブロッコリー・野菜のカレー添 浸し(コマツナ) たらわか 牛 乳			
昼 食	御 飯 ロースとんかつ ミックス野菜添(キャベツ) 減塩ソース 絞豆腐くず煮 生姜和え(チンゲンサイ)	菜めし はまちクロバターソーイング マカロニサラダ(キュウリ) 白菜柚子香和え	焼そば カニシューマイ 拌三絲	御 飯 鶏モモ焼肉風 アスパラ添 ホトトカシ(キュウリ・ニンジン) ゆず胡椒和え(ナバナ)	レースロール 莓&マカリン シーフードクリームシュー(鮭) フレンチサラダ(サレタス) ドレッシング和え(ブロッコリー)	御 飯 メルサ南部焼 オクラ添 酢の物(キュウリ・わか) わか和え(ハウサイ)			
夕 食	御 飯 あじの塩焼 しし唐添 切干・シイタケ炒り煮 アスパラ和風和え リンゴ(ふじ)	御 飯 鶏モモ山椒焼 ブロッコリー添 減塩しょうゆ 肉じゃが煮 ドレッシング和え(梅干) バナナ	御 飯 マツタケカレー添 ミックスベジタブル添 ふろふき大根 たらわか和え 甘夏柑	御 飯 本鰯照焼 そら豆添 和風揚げ(キャベツ) かぶの青汁和え バナナ	御 飯 豚ヒレカレー焼 ミックスベジタブル添 バナナ 浸し(ホウレン草) オレンジ	御 飯 酢豚 湯豆腐 減塩しょうゆ 胡麻和え(キャベツ) リンゴ(ふじ)			
成 分	エネルギー 1836 kcal たんぱく質 74.9 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1884 kcal たんぱく質 71.6 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1822 kcal たんぱく質 70.9 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1865 kcal たんぱく質 73.1 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1844 kcal たんぱく質 76.6 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1839 kcal たんぱく質 74.1 g 食塩 8.1 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>