


	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)
朝食	御飯 ミソ汁(ニラ・ホト) 生揚げ煮 ゆず胡椒和え(ナハ) 海苔かつおか 牛乳	御飯 ミソ汁(トウ・油揚) 厚焼卵 減塩しょうゆ ドレッシング和え(インゲン) こんぶ抹茶わか 牛乳	御飯 ミソ汁(シメジ・玉葱) 山菜入巾着煮 胡麻和え(コマツ) たらこわか 牛乳	御飯 ミソ汁(ナス・ニラ) ホーウチンナー クチャップパック 生姜和え(納豆草) 海苔たまわか 牛乳	御飯 ミソ汁(小松菜・麩) 目玉焼き 減塩しょうゆ 山菜醤油和え 海苔かつおか 牛乳	御飯 ミソ汁(ワカメ・玉葱) 竹輪の甘辛煮 ワビ和え(納豆草) 野菜わか 牛乳	御飯 ミソ汁(里芋・人参) ガソ含煮 白菜柚子香和え ふりかけ瀬戸風味 牛乳	御飯 ミソ汁(トウ・柿) ペーコンエッグ 減塩しょうゆ ピーナツ和え(納豆草) たらこわか 牛乳	御飯 なめこ汁 ペーコンエッグ 高野豆腐卵とじ 浸し(白菜) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳
昼食	御飯 鶏チ焼肉風 チンゲン菜添え マヨネーズ シメジ・わかめサラダ ピーナツ和え(納豆草)	御飯 ポテトロール 苺&マーガリン 豚ヒレカツ アスパラ添え 減塩ソース 和風サラダ 野菜ジュース	御飯 はまち山椒焼 茶福豆煮添え 高野豆腐・人参煮 浸し(カリフラワー)	御飯 タラチーズ焼 ミックス野菜添え イタリアンドレッシング 卵の花炒り ゆず胡椒和え(ナハ)	エビピラフ ツツツ 人参甘煮 こいのぼりどら焼き	カレーライス 楽京甘酢漬 酢物(わか) パインアップル	御飯 鶏チ唐揚 ミックス野菜添え レモン マヨネーズ フレッシュトマト ドレッシング和え(チンゲンサイ)	御飯 鯖文化干焼 しし唐添え 茄子・白滝・人参煮 わか和風和え	御飯 かじきステーキ風 ミックス野菜添え 里芋・人参・含煮 胡麻和え(インゲン)
夕食	御飯 シルバームニエル カレーソースか ミックスベジタブル添え 大根・サツマ揚煮付 生姜和え(白菜) バナナ	御飯 鱈生姜焼 ポンドウ添え 南豆腐煮付 磯和え(フロココリ) オレンジ	御飯 肉団子野菜甘酢煮 サラダ(キャベツ・胡瓜) 辛子和え(チンゲンサイ) アンズメロン	御飯 千草焼 しし唐添え マカロニサラダ(キュウリ・柿) 梅あえ(かぶ) バナナ	御飯 豚ヒレ生姜焼 ブロッコリー添え マヨネーズ 豚バラ大根煮 かつおか和え 夏みかん	御飯 丸餅・サ南部焼 きぬさや添え パイン・キンザラ 和風和え(梅)	御飯 赤魚照焼 うぐいす煮豆添え 大根シメジ・人参炒煮 浸し(コマツ) オレンジ	御飯 豚肉シメジマ漬焼 モヤシ・ブロッコリー添え 酢物(キュウリ・わか) 磯浸し(菜の花) パインアップル	御飯 牛生姜焼 オニオン添え マカロニサラダ 辛子和え(チンゲンサイ) アンズメロン
成分	エネルギー 1867 kcal たんぱく質 72.2 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1839 kcal たんぱく質 74.4 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1884 kcal たんぱく質 71.3 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1878 kcal たんぱく質 72.1 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1832 kcal たんぱく質 69.4 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1861 kcal たんぱく質 72.2 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1878 kcal たんぱく質 73.9 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1832 kcal たんぱく質 73.2 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1852 kcal たんぱく質 72.0 g 食塩 7.4 g
	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)			
朝食	御飯 ミソ汁(わか・人参) 五目巾着煮 生姜和え(コマツ) わかわか 牛乳	御飯 ミソ汁(大根・わか) 鯛かつお わさび和え(チンゲンサイ) 海苔かつおか 牛乳	御飯 ミソ汁(玉葱・梅) ガソ含煮 胡麻和え(ナス) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(トウ・油揚) フランス・ヤイ炒め 浸し(納豆草) たらこわか 牛乳	御飯 ミソ汁(わか・長葱) ツツツ 減塩しょうゆ 生姜和え(チンゲンサイ) こんぶ抹茶わか 牛乳	御飯 ミソ汁(里芋・人参) 竹輪の甘辛煮 和風和え(梅) 海苔たまわか 牛乳			
昼食	とろろそば ヤミ(長葱) 青味添え 厚焼卵 和風サラダ(キュウリ)	御飯 八宝菜 黄金煮(サツマイ) わか和え	ライスロール ハチミツ&マーガリン チキン インゲン添え クチャップパック フレッシュトマト	ゆかりごはん 丸餅・サ味噌焼 きぬさや添え 肉じゃが甘辛煮 わさび和え(白菜)	御飯 豚肉立田揚 ミックス野菜添え イタリアンドレッシング 酢物(カリフラワー) しその実漬	御飯 ビーフソテー ドミグラスソース ミックスベジタブル添え パイン・キンザラ 辛子和え(菜の花)			
夕食	御飯 豚肉和風ソテー 野菜添え 生揚げ・玉葱・人参煮 磯和え(フロココリ) オレンジ	御飯 ぶりの照焼 しし唐添え ぜんまい炒り煮 ピーナツ和え(納豆草) パインアップル	御飯 銀鮭塩焼 アスパラ添え 金平煮(レンコン) ゆず胡椒和え(ナハ) バナナ	御飯 鶏チ香味焼 グラッセ添え 拌三絲 胡麻和え(フロココリ) 夏みかん	御飯 鯖山椒焼 茶福豆煮添え しぎ茄子(ピーマン) 胡麻和え(コマツ) パインアップル	御飯 赤魚南部焼 オクラ添え ひじき・油揚げ炒煮 ピーナツ和え(白菜) アンズメロン			
成分	エネルギー 1866 kcal たんぱく質 72.2 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1881 kcal たんぱく質 73.3 g 食塩 6.6 g	エネルギー 1859 kcal たんぱく質 76.6 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1833 kcal たんぱく質 73.2 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1849 kcal たんぱく質 75.8 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1854 kcal たんぱく質 72.4 g 食塩 7.4 g			




端午の節句

みなさんこんにちは。5月5日はこどもの日ですね。
古来、端午の節句に男子の健やかな成長を祈願する風習がありました。

端午の端には、「初め」という意味があり、
5月の初めの午(ウマ)の日が端午の節句とされていました。
後に「午=五」(読みが同じ)ため、**5月5日**に定着していきました。
1948年に祝日法が公布されてからは、男子だけではなく、

「子どもの人格を重んじ、子どもの幸福をはかるとともに、
母に感謝する」日になりました。

こどもの日といえは...?
・かしわ餅 (若葉が出ない古い葉が落ちないため、「後継者が絶えない子孫繁栄」とされる)
・鯉のぼり (鯉の滝登りで立身出世のシンボル)



栄養管理室

当院では、こいのぼりどら焼きが提供されます。
子供たちの健やかな成長を願い、母へ感謝を伝えて、
素敵な5月のスタートをきりましょう。

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>