


令和05年5月1日～令和05年5月15日 常菜

予定献立表

村山医療センター


	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)
朝食	御飯 ミソ汁(カブ・長葱) 厚焼卵 ドレッシング和え(インゲン) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ホト・ワカメ) 山菜入巾着煮 胡麻和え(コマツ・ニンジン) たらこフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(大根・ナ) 茹かす・クインナー ケチャップ・パック 生姜和え(白菜) 野菜フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ワカメ・玉葱) 竹輪の甘辛煮 ワサビ和え(ホウレンソウ・ニンジン) 野菜フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(トウモロコシ) スベ・イン風バク・イク 小松菜ソテー添え 減塩しょうゆ 山菜醤油和え(シメジ) 海苔フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(里芋・人参) ガム含煮 白菜柚子香和え ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 ミソ汁(玉葱・インゲン) 野菜炒め(キャベツ・ロースハム) ビーナッツ和え(ホウレンソウ) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 なめこ汁 高野豆腐卵とじ 浸し(白菜) 海苔たまフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・人参・フ) 五目巾着煮 生姜和え(コマツ・シメジ) うめしそフリカ ミルク
昼食	胚芽食パン ブルーベリー&マーガリン 豚ヒレソテー アスパラ添え 減塩ソース 和風サラダ(サニーレタス) コーホータージュ	肉うどん ヤキ(長葱) 青味添え パック七味 盛合せサラダ(レタス・キュウリ) ジョア(ストロベリー)	御飯 タラチーズ焼 茹かす野菜(キャベツ) イリアントレッシング 卵の花炒り ゆず胡椒和え(ナノハ)	カレーライス 楽京甘酢漬 酢物(カ) ハ・イナップル	エビピラフ ツツサダ 人参甘煮 こいのぼりどら焼 こどもの日	御飯 鶏唐揚 茹かす野菜添え レモン 減塩しょうゆ フレッシュサラダ(レタス・トマト) ドレッシング和え(チンゲンサイ)	御飯 鯖文化干焼 がり漬 茄子・白滝・人参煮 和風和え	御飯 かじきステーキ風 ミックスベジタブルソテー 里芋人参含煮 胡麻和え(インゲン)	とろろそば ヤキ(長葱) 青味添え ワサビ 卵豆腐 エビシユマイ
夕食	御飯 鱈生姜焼 サヤソテー添え 南豆腐付 磯和え(ブロッコリー) オレンジ	御飯 鯖の味噌煮 付け合わせ(千切生姜) 生揚げ・玉葱・人参煮 わさび和え(チンゲンサイ) アンデスメロン	御飯 牛丼風 フレッシュサラダ(サニーレタス) 梅あえ(かぶ) バナナ	御飯 ムルサ南部焼 きぬさや添え パングキサラダ 和風和え(キャベツ)	御飯 豚ヒレ生姜焼 ブロッコリー添え 減塩ソース 野菜炒め(キャベツ) かつお和え 夏みかん	御飯 鮭照焼 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 豚肉ミソゴマ漬焼 キャベツ 酢物(キュウリ・ワカメ) 磯浸し(菜の花) ハ・イナップル	御飯 牛生姜焼 オムレツ添え マカロニサラダ ゆかり和え(チンゲンサイ) アンデスメロン	御飯 豚ロース和風ソテー 野菜ソテー添え ワサビ ドレッシング和え(ブロッコリー) オレンジ
成分	エネルギー 1912 kcal たんぱく質 82.7 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1906 kcal たんぱく質 73.5 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1882 kcal たんぱく質 70.2 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1862 kcal たんぱく質 72.9 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1862 kcal たんぱく質 75.6 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1821 kcal たんぱく質 75.7 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1828 kcal たんぱく質 72.4 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1857 kcal たんぱく質 71.4 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1857 kcal たんぱく質 71.4 g 食塩 7.1 g
	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)			
朝食	御飯 ミソ汁(ホト・シメジ) 納豆外付け 小松菜ソテー 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 ミソ汁(玉葱・キャベツ) ガム含煮 胡麻和え(ナ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 ミソ汁(トウモロコシ・油揚げ) フランクフルト・ヤキ炒め 浸し(ホウレンソウ) たらこフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・長葱) ツツオムレツ 減塩しょうゆ 生姜和え(チンゲンサイ) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(里芋・人参) 竹輪の甘辛煮 和風和え(キャベツ・ニンジン) 海苔たまフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(キャベツ・麩) 卵とじ煮(半片) 浸し(ホウレンソウ) 減塩のり佃煮 ミルク			
昼食	御飯 八宝菜 酢物(胡瓜・キャベツ・ワカメ) かつお和え	御飯 キンピリ いんげん添え ケチャップ・パック フレッシュサラダ(レタス・キュウリ) キャベツ和え	ゆかりごはん ムルサ味噌焼 オクラ添え じゃがいも煮 わさび和え(ハウサイ)	御飯 豚肉立田揚 茹かす野菜(キャベツ) イリアントレッシング 酢物(カリフラワー・キュウリ) 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ソテー パングキサラダ 辛子和え(菜の花)	御飯 鰯の南蛮漬 湯豆腐 減塩しょうゆ 生姜和え(インゲン)			
夕食	御飯 ぶりの照焼 きぬさや添え ぜんまい炒り煮 ビーナッツ和え(ホウレンソウ) ハ・イナップル	御飯 鯖塩焼 がり漬 金平煮(レンコン) ゆず胡椒和え(ナノハ) バナナ	御飯 鶏モロヘニ焼 グラッセ 拌三絲(ハルサメ・キャベツ) 磯和え(ブロッコリー) 夏みかん	御飯 鯖山椒焼 茶福豆煮 しぎ茄子(シメジ・ピーマン) 胡麻和え(コマツ・ニンジン) ハ・イナップル	御飯 赤魚南部焼 オクラ添え 大根そぼろ煮 ビーナッツ和え(白菜) アンデスメロン	御飯 豚肩ロース焼肉 チンゲンサイ添え ふき切昆布煮 梅あえ(かぶ) オレンジ			
成分	エネルギー 1853 kcal たんぱく質 73.4 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1864 kcal たんぱく質 69.1 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1844 kcal たんぱく質 78.0 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1864 kcal たんぱく質 76.5 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1861 kcal たんぱく質 74.1 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1886 kcal たんぱく質 74.0 g 食塩 8.0 g			



端午の節句

皆さんこんにちは。
5月になり段々と暖かくなってきましたね。

さて、5月5日は「端午の節句」です。
男の子の健やかな成長を祈り、鯉のぼりや武者人形を飾ってお祝いをします。
現在では、5月5日は「こどもの日」とも呼ばれ、子どもの人格を重んじ、子どもの幸福をはかるとともに、母に感謝する日となっています。



東の「柏餅」・西の「ちまき」

柏餅…江戸が発祥との地とされ、江戸を中心に広まったことから、主に関東で食べられるようになりました。

ちまき…奈良時代に端午の節句とともに中国から伝わり、主に関西で食べられるようになりました。

当院では、端午の節句にちなんでこいのぼりどら焼き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>