

	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
朝食	御飯 ミソ汁(ワカ・麩) がんも含煮 胡麻和え(コマツ) 減塩のり佃煮 ミルク	御飯 ミソ汁(大根・エノキ) 高野豆腐野菜含煮 辛子和え(ブロッコリー) 海苔たまがかり ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・人参・麩) 厚焼卵 生姜和え(インゲン) こんぶ抹茶がかり ミルク	御飯 ミソ汁(大根・ナス) ツナオムレツ 減塩しょうゆ かりふろーピクルス風 うめしそがかり ミルク	御飯 ミソ汁(トウモロコシ・芹) フランクフルト・ヤサイ炒め ごま和え(マヨ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 ミソ汁(小松菜・麩) 生揚げ含煮 ドレッシング和え(かりふろー) 野菜がかり ミルク	御飯 ミソ汁(シメジ・玉葱) 納豆 ふき・人参煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 ミソ汁(里芋・人参) 竹輪の甘辛煮 ピーナツ和え(白菜) 海苔かつがかり ミルク	御飯 ミソ汁(小松菜・エノキ) 目玉焼き 減塩しょうゆ ゆず胡椒和え(チンゲンサイ) こんぶ抹茶がかり ミルク
昼食	御飯 酢豚 湯豆腐 減塩しょうゆ わさび和え(ハウサイ)	御飯 赤魚南部焼 大学芋添え かぶ信田煮 浸し(ホウレンソウ) パインアップル	御飯 鱈山椒焼 オクラ添え おろし和え(シラス) 豚汁	御飯 チキンカツ 茹かきキャベツ ケチャップパスタ 炒り豆腐 わさび和え(コマツ)	御飯 マジキ味噌焼 がり漬 じゃがいも煮 ドレッシング和え(チンゲンサイ) 白菜サラダ	きしめん ヤミ(長葱) 青味添え パスタ七味 天ぷら(トリ・カキ・チキ・ヒレ・マン) 白菜サラダ	御飯 鶏モモ焼 チンゲンサイ添え マカロニサラダ ごま和え(菜の花) ジョア(ストロベリー)	御飯 シルバークリームニル 茹かきミックスジューズ タルタルソース かぶ人参炒め煮 ゆかり和え(キャベツ)	御飯 麻婆豆腐 中華風サラダ わさび和え(シメジ・ナス)
夕食	御飯 アジ香味焼 ふき煮添え キャベツ干貝ソテー オカマヨネーズ和え(インゲン) リンゴ(ふじ)	御飯 鶏モモ焼肉風 野菜ソテー付け合せ 盛合せサラダ(キュウリ・トマト) オクラかき和え	御飯 牛丼風 ナムル(マヨ・キュウリ) 磯和え(ハウサイ) オレンジ 福豆またはボーロ	御飯 シルバー照焼 きぬさや添え 里芋玉葱人参煮 浸し(ホウレンソウ) パインアップル	御飯 豚ロース生姜焼 オニオン添え 和風サラダ ゆず胡椒和え(ナハ) リンゴ(ふじ)	御飯 いなだキノコバターソテー 野菜炒め(キャベツ・ハム) オクラかき和え バナナ	御飯 鮭照焼 インゲン添え 切干大根煮 浸し(コマツ) パインアップル	御飯 豚ヒレ風味焼 アスパラ添え 酢の物(マヨ・キュウリ) 磯和え(マヨ) オレンジ	御飯 鱈生姜焼 さつま黄金煮添え 大根そぼろ煮 浸し(ホウレンソウ) リンゴ(ふじ)
成分	エネルギー 1840 kcal たんぱく質 73.0 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1817 kcal たんぱく質 73.2 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1908 kcal たんぱく質 73.8 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1840 kcal たんぱく質 76.9 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1864 kcal たんぱく質 72.6 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1934 kcal たんぱく質 71.3 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1801 kcal たんぱく質 74.8 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1803 kcal たんぱく質 70.6 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1843 kcal たんぱく質 68.8 g 食塩 9.0 g

	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	
朝食	御飯 ミソ汁(インゲン・麩) 卵とじ煮(半片) 生姜和え(かりふろー) 鯛みそ ミルク	御飯 ミソ汁(玉葱・マヨ) 茹かきウインナー ケチャップパスタ 磯浸し(ホウレンソウ) たらこがかり ミルク	御飯 ミソ汁(エノキ・ニンジン) 五目巾着袋 わさび和え(ハウサイ) 海苔たまがかり ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・油揚げ) 銀鱈塩焼 和風和え(マヨ) うめしそがかり ミルク	御飯 ミソ汁(ワカ・玉葱) がんも含煮 ゆず胡椒和え(チンゲンサイ) こんぶ抹茶がかり ミルク	御飯 ミソ汁(ホト・白菜) ベーコンエッグ 減塩しょうゆ 磯和え(マヨ) 野菜がかり ミルク	御飯 菜めし いなだつけ焼 がり漬 コールスローサラダ(キャベツ) 和風和え(マヨ・ニンジン)
昼食	御飯 赤魚煮魚 いんげん添え パンフキンサラダ 梅あえ(ダレ)	御飯 白身魚みそ焼 アスパラ添え ホトそぼろ煮 胡麻和え(コマツ)	御飯 カレーうどん ヤミ(長葱) 青味添え 蒲鉾(白) 華風サラダ(レタス・キュウリ) ヨーグルト(イチゴ)	御飯 胚芽ロール マーメイド&マカリ 鶏モモ焼 ブロッコリー添え 減塩ソース ホトサラダ(キュウリ・ニンジン) 白菜サラダ	御飯 鮭おろし煮かけ 炒り豆腐 オクラかき和え		
夕食	御飯 牛肉じゃが煮 湯豆腐 減塩しょうゆ オクラかき和え パインアップル	御飯 豚香味焼 チンゲン菜添え 減塩しょうゆ 筑前煮 おなか和え(ブロッコリー) オレンジ	御飯 鶏モモ焼肉風 ブロッコリー添え キャベツ干貝ソテー 中華風漬乱切キュウリ バナナ	御飯 鯖の生姜煮 きぬさや添え 大根含め煮 ドレッシング和え(かりふろー) みかん	御飯 ぶりの照焼 がり漬 金平煮 胡麻和え(インゲン) パインアップル	御飯 豚肩ロース生姜焼 オニオン添え 酢の物(キュウリ・ワカメ) 梅あえ(かりふろー) オレンジ	
成分	エネルギー 1862 kcal たんぱく質 70.1 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1876 kcal たんぱく質 70.5 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1810 kcal たんぱく質 72.7 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1818 kcal たんぱく質 68.3 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1865 kcal たんぱく質 71.5 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1807 kcal たんぱく質 71.0 g 食塩 7.5 g	

節分の日

皆さんこんにちは。
 暦の上では春ですがまだ寒い日が続いていますね。
 さて、2月3日は節分の日です。
 節分と言えば「鬼は外、福は内」と唱えながら豆まきを行ったことがある方もいるのではないのでしょうか。

一般的に炒った大豆が使われますが、これは「豆(マメ)を炒る」と「魔の目(マメ)を射(いる)」との語呂合わせから、鬼の目を射って邪気を払う意味があるようです。また、炒った豆は芽吹くことなく「邪気が目(芽)を出す」ことも無いためだそうです。よく考えられていますね。

当院では2月3日に福豆またはボーロを提供致します。豆まきは出来ないの体から病を外に出すイメージで召し上がってみてください。

栄養管理室

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>

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召し上がってください。

