

	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 ミソ汁(ホト・ワカ)  ガト含煮 ヒナツツ和え(ホレンソウ) こんぶ抹茶ワカ ミルク	御飯 ミソ汁(白菜・インゲン) 目玉焼き 減塩しょうゆ ユカリ和え(キャベツ) 海苔カツワカ ミルク	御飯 ミソ汁(ナ・麩) 山菜入巾着煮 浸し(ナハ) 野菜ワカ ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・長葱) 茹ボクウインナ ケチャップハック 生姜和え(インゲン) ワコワカ ミルク	御飯 ミソ汁(玉葱・油揚) ツオムツ 減塩しょうゆ ごま和え(モヤシ・ニンジン) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 ミソ汁(キャベツ・麩) 五目巾着袋 梅あえ(カワラワ) 海苔たまワカ ミルク 	御飯 ミソ汁(ワカ・長葱) 竹輪の甘辛煮 ゆず胡椒和え(ナハ) うめしそワカ ミルク	御飯 ミソ汁(ホレンソウ・人参) 厚焼卵 オクラカ和え ワコワカ ミルク	御飯 ミソ汁(白菜・油揚) ブレンオムツ  ケチャップハック 磯浸し(ホレンソウ) 海苔たまワカ ミルク
昼食	御飯 豚ヒレカレー風味焼 チンゲン菜添え マヨネーズ 牛蒡人参コンニャク炒煮 辛子和え(ナハ)	御飯 ぶり立田揚げ  茹野菜添え レモン かぶ人参含煮 アスパラ和風和え	五目ちらし寿司 天ぶら盛合(ヒ・ホキアゲ) 減塩しょうゆ 白和え  清汁  ひなあられ	御飯 鮭塩焼 うぐいす煮豆添え 茄子人参玉葱炒煮 磯浸し(コマツ)	肉うどん ヤミ(長葱) 青味添え ハック七味 盛合せサダ ヨーグルト(イチゴ)	御飯 メル・サムニエル アスパラソテー添え 減塩ソース 白和え 生姜和え(チンゲンサイ)	御飯 鶏モモ蒸コ・マシカ ブロッコリーソテー添え パン・キノサダ ヒナツツ和え(ホレンソウ)	バターロール リンゴ&マーガリン 鮭ムニエル ミックスベジタブルソテー マロニサダ ゆかり和え(チンゲンサイ) 野菜ジュース	カレーライス  福神漬楽京漬 盛合せサダ ジョア(ストロベリー)
夕食	御飯 シルバークハブ焼 さつま芋黄金煮添え ビーフソテー 二杯酢(キュウリ・ダイコン) オレンジ	御飯 鶏モモ香味焼 ブロッコリーソテー添え 里芋・人参含煮 わさび和え(ナ) リンゴ(ふじ)	御飯 鶏肉和煮 切干ツマ揚シタ炒め ドレッシング和え(カワラワ)	御飯  すき焼風煮 拌三絲 ブロッコリー和え オレンジ	御飯  鯖の味噌煮 付合わせ(針生姜) ふき・人参煮 オクラカ和え バナナ	御飯 八宝菜 華風和え 磯和え(インゲン) ハナップル	御飯 揚鰯和かけ 白菜なめこアツカ わさび和え(ナ) リンゴ(ふじ)	御飯 鶏モモ焼肉 きぬさや添え 里芋玉葱人参煮 和風和え(モヤシ) ハナップル	御飯 シルバークハブ焼 いんげん添え キャベツチンゲンサイ ごま和え(ナハ) オレンジ
成分	エネルギー 1848 kcal たんぱく質 71.2 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1832 kcal たんぱく質 72.8 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1819 kcal たんぱく質 69.3 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1875 kcal たんぱく質 70.0 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1860 kcal たんぱく質 70.1 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1810 kcal たんぱく質 71.1 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1838 kcal たんぱく質 70.0 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1897 kcal たんぱく質 75.4 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1864 kcal たんぱく質 69.0 g 食塩 8.5 g
	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	<div data-bbox="1811 956 2647 1864" style="border: 2px solid pink; border-radius: 25px; padding: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <h1 style="color: red; margin: 0;">ひな祭り</h1>  </div> <p>皆さんこんにちは。 寒さも和らぎ、少しずつ春が近づいてきましたね。 3月3日はひな祭りです。桃の節句や上巳(じょうし)の節句とも呼ばれ女の子の幸せや健やかな成長を願う春の行事です。 ひな人形を飾るのは、女の子の災いを代わりに受けてもらうため※1とも言われているそうです。 ※1諸説あります。</p> <p>また、ひなあられについてですが、 これには関東と関西で違いがあることをご存じでしたか？</p> <div style="background-color: yellow; padding: 5px; border-radius: 10px; margin: 5px 0;"> <p>関東・ポン菓子をもとに作られており、お米の形で甘いのが特徴です。※2</p> <p>関西・丸くてしょっぱいのが特徴です。※2</p> <p>あられやおかきのようなイメージでしょうか。 ※2農林水産省HPより引用</p> </div> <p>当院で提供するのは関東で馴染みの甘みがあるひなあられです。 他にもちらし寿司と清汁をご用意しております。 是非お楽しみください。</p> <div style="text-align: right;">   <p>栄養管理室</p> </div> </div>		
朝食	御飯 ミソ汁(大根・長葱) 生揚含煮 生姜和え(チンゲンサイ) 減塩のり佃煮 ミルク	御飯 ミソ汁(ワカ・玉葱) フランクフルト・野菜炒め 浸し(ホレンソウ) うめしそワカ ミルク	御飯 ミソ汁(ホト・絹サ) ベコンエッグ 減塩しょうゆ 磯浸し(コマツ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 ミソ汁(キャベツ・玉葱) ガト含煮 ヒナツツ和え(ハウサイ) 海苔カツワカ ミルク	御飯 ミソ汁(ホレンソウ・油揚) 銀鮭塩焼 オクラ和風和え 野菜ワカ ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・人参) 納豆 白菜人参炒煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク 			
昼食	御飯 牛肉細切炒め 拌三絲 梅あえ(カブ) バナナ 	御飯 えび・あじフライ 茹野菜添え 減塩ソース 卵豆腐  オクラカ和え	アツカ焼きそば  中華風酢の物	御飯 豚ヒレ風味焼 チンゲンサイ添え 大根・人参・椎茸煮 カ和え(モヤシ)	御飯 鶏モモ生姜焼 オニオン添え 酢物(胡瓜・ツ・ワカ) わさび和え(キャベツ)	御飯 酢豚 コールローサダ ブロッコリー和え オレンジ			
夕食	御飯 メル・サキノバターソースアツカ ジャマンホト ヒナツツ和え(コマツ) 	御飯 鶏モモハブ焼 チンゲンサイ添え かぶそぼろ煮 辛子和え(ハウサイ) レアチーズケーキ(カブ)	御飯 鯖チーズ焼 茹アスパラ添え 切干炒め煮 ゆず胡椒和え(ナハ) ハナップル	御飯 鯖照焼 いんげん添え 和風サダ(レタス・トマト) しその実漬 リンゴ(ふじ)	御飯 千草焼 きぬさや添え ジンジャー・マロニ ゆかり和え(大根) バナナ	御飯 マジキつけ焼 オクラ添え じゃが芋甘辛煮 胡麻和え(ホレンソウ)			
成分	エネルギー 1876 kcal たんぱく質 69.4 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1898 kcal たんぱく質 71.6 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1820 kcal たんぱく質 75.0 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1816 kcal たんぱく質 74.4 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1823 kcal たんぱく質 75.1 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1862 kcal たんぱく質 69.5 g 食塩 7.4 g			

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お召し上がりください。

