

	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	
朝食	御飯 ミソ汁(大根・ナス) 茹ピークウインナー ケチャップパック 生姜和え(白菜) 海苔たまりか 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) 野菜フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(玉葱・インゲン) 野菜炒め(キャベツ・ハム) ピーナツ和(ホウレンソウ) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(里芋・人参) ガンモ含煮 ゆず胡椒和え(ハクサイ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 ミソ汁(トウモロコシ・カブ) スパイン風ベイクドエッグ 減塩しょうゆ 山菜醤油和え 海苔かつりか ミルク	御飯 なめこ汁(ネギ) 高野豆腐卵とじ 浸し(白菜) 海苔たまりか ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・人参・麩) ガンモ含煮 生姜和え(コマツナ・シメジ) うめしそフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ホトトギス・シメジ) 納豆 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・モヤシ) 山菜入巾着煮 胡麻和(ナス) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	
昼食	御飯 タラチーズ焼 茹ミックス野菜 イタリアントレッシング 卵の花炒り ゆず胡椒和え(ナハ)	御飯 カレーライス 楽京甘酢漬 酢物 パインアップル	御飯 鯖文化干焼 がり漬 茄子・白滝・人参煮 オクラ和風和え	御飯 鶏モ唐揚 茹野菜添え レモン 減塩ソース フレッシュトマト トレッシング和え(チンゲンサイ)	エビピラフ 盛合せサラダ(レタス・キュウリ) 人参甘煮 日向夏ゼリー	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 ヤミ(長葱) 青味添え ワサビ 卵豆腐 エビシウマイ	御飯 八宝菜 酢物 オクラ和え	御飯 チキンの炒め いんげん添え ケチャップパック レタスサラダ キャベツ和え	
夕食	御飯 牛井風 ノンオイルサラダ(レタス・キュウリ) 梅あえ(かぶ) バナナ	御飯 メルサ南部焼 きぬさや添え パンクンサラダ 和風和え(モヤシ)	御飯 豚肉ミソマ漬焼 モヤシソテー 酢の物(キュウリ・ワカメ) 磯浸し(菜の花) アンデスメロン	御飯 鮭照焼 うぐいす煮豆添え 大根シメジ人参炒煮 浸し(コマツナ) オレンジ	御飯 豚ヒレ生姜焼 オニオンソテー添え 野菜炒め オクラ和え バナナ	御飯 牛モ焼肉 ブロッコリーソテー添え 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 南瓜そぼろあんかけ トレッシング和え(ブロッコリー) オレンジ	御飯 ぶりの照焼 きぬさや添え ぜんまい炒り煮 ピーナツ和え(ホウレンソウ) パインアップル	御飯 鯖塩焼 がり漬 金平煮 ゆず胡椒和え(ナハ) バナナ	
成分	エネルギー 1847 kcal タンパク質 69.5 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1859 kcal タンパク質 72.3 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1827 kcal タンパク質 71.8 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1820 kcal タンパク質 74.7 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1801 kcal タンパク質 66.4 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1906 kcal タンパク質 74.9 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1850 kcal タンパク質 71.1 g 食塩 10.0 g	エネルギー 1851 kcal タンパク質 73.0 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1881 kcal タンパク質 68.2 g 食塩 7.1 g	
	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)				
朝食	御飯 ミソ汁(トウモロコシ・油揚げ) フランクフルト・野菜炒め 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) ツナオムレツ 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(モヤシ・ニンジン) 海苔たまりか ミルク	御飯 ミソ汁(キャベツ・麩) 卵とじ煮 浸し(ホウレンソウ) 減塩のり佃煮 ミルク	御飯 ミソ汁(ホトトギス・絹揚げ) 五目巾着袋 辛子和(コマツナ) 野菜フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・長葱) 納豆 切干大根信田煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・長葱) 納豆 切干大根信田煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク			
昼食	ゆかりごはん メルサ味噌焼 オクラ添え じゃがいも煮 わさび和え(ハクサイ)	御飯 豚肉立田揚 茹ミックス野菜(キャベツ) イタリアントレッシング 酢物 しその実漬 野菜ジュース	御飯 ビーフソテー ドミクラーソース ミックスベジタブルソテー パンクンサラダ 辛子和え(菜の花)	御飯 鯿の南蛮漬 湯豆腐 減塩しょうゆ 生姜和え(インゲン)	きしめん ヤミ(長葱) 蒲鉾白 パック七味 天ぷら盛合(トリ・カキアゲ) 和風サラダ(サニーレタス・トマト)	御飯 シーフードクリームシュー サラダ(レタス・キュウリ) ゆず胡椒和え(チンゲンサイ)				
夕食	御飯 鶏モハーブ焼 グラッセ 拌三絲 磯和え(ブロッコリー) 夏みかん	御飯 鯖山椒焼 がり漬 しぎ茄子 胡麻和え(コマツナ) パインアップル	御飯 赤魚南部焼 オクラ添え 大根と昆布の煮物 ピーナツ和え(白菜) アンデスメロン	御飯 豚肩ロース焼肉 チンゲンサイソテー添え ふき切昆布煮 梅あえ(かぶ) オレンジ	御飯 シルバームニエル 野菜ソテー添え 大根シメジ人参含煮 オクラマヨネーズ和え(オクラ) パインアップル	御飯 ホークソテー ミックスベジタブルソテー ビーフソテー 浸し(コマツナ) 甘夏柑				
成分	エネルギー 1839 kcal タンパク質 77.0 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1849 kcal タンパク質 76.1 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1913 kcal タンパク質 74.2 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1890 kcal タンパク質 72.6 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1830 kcal タンパク質 70.2 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1847 kcal タンパク質 75.6 g 食塩 8.2 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。



端午の節句

皆さんこんにちは。
暖かくなり、過ごしやすい季節となりました。
5月5日は「端午の節句」ですね。
柏餅やちまきが有名ですが、鯉(かつお)や
筍(たけのこ)を食べる地域もあるようです。

主な由来

〈鯉〉 勝男(かつお)と語呂合わせに使い、勝負に勝つことができるという意味で縁起が良いとされているようです。

〈筍〉 成長が早く上に向かって伸びることからまっすぐ元気に育ってほしいという願いが込められているそうです。

現在はこどもの日とし、※「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日とされています。

当院では、5月5日に日向夏ゼリーを提供します。
初夏を感じるゼリーを是非ご賞味ください。

※内閣府HPより引用 栄養管理室