

	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
朝食	御飯 ミソ汁(ワカ・麩) 卵とじ煮(半片) か和え(大根・人参) 海苔かつおか ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・長葱) 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(ホト・玉葱) スベ・イン風ベイクト・エッグ ケチャップ・ハック ドレッシング和え(カリフラワー) こんぶ抹茶フカ ミルク	御飯 ミソ汁(小松菜・油揚げ) ツナムレツ 減塩しょうゆ ゆず胡椒和え(ハウサイ) 海苔かつおか ミルク	御飯 ミソ汁(トウ・ナス) 山菜入巾着煮 浸し(ブロッコリー) 海苔たまフカ ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・生揚げ) 卵ロール 胡麻和え(コマツナ) こんぶ抹茶フカ ミルク	御飯 なめこ汁(ネギ) ガンモ含煮 ゆず胡椒和え(ハウサイ) たらこフカ ミルク	御飯 ミソ汁(小松菜・玉葱) 茹かーウインナー ケチャップ・ハック わさび和え(チンゲンサイ) うめしそフカ ミルク	御飯 ミソ汁(ホレンソウ・油揚げ) 竹輪の甘辛煮 浸し(ナハタ) 焼のり 減塩しょうゆ ミルク
昼食	御飯 鯖味噌風味焼 インゲンソテー添え ビーフンソテー かぶの青シソ和え	御飯 鶏モモ焼肉風 野菜ソテー添え しぎ茄子 生姜和え(ハウサイ・キュウリ)	御飯 アジ・梅香焼き がり漬 生揚げ大根人参煮 ピーナツ和え(コマツナ)	御飯 ぶり塩焼 きぬさや添え 卵の花炒り 和風和え(モヤシ・ニンジン)	御飯 豚モモ和風ソテー ねぎ塩アツカ じゃが芋甘辛煮 野沢菜漬	焼そば 蒸カニシユマイ 減塩しょうゆ 白菜サラダ	胚芽食パン 苺&マ・ガリン シルバ・ハーブ焼 インゲンソテー添え コールスローサラダ(キャベツ) コーンポタージュ	御飯 鶏モモ唐揚 茹かキャベツ レモン 減塩しょうゆ 和風フレンチ(ハウサイ) 浸し(茄子)	御飯 豚ロースジャブ・シヤブ風 チンゲンサイソテー添え 切干シイタケインゲン炒煮 カラカ和え
夕食	御飯 酢豚 豆腐あんかけ 中華風漬乱切キュウリ オレンジ	御飯 鯖塩焼 ふき煮添え マカロニサラダ 磯和え(チンゲンサイ) ハインツブル	御飯 豚ロース生姜焼 茹かミックス野菜(キャベツ) 青じそドレッシング 南瓜煮付 辛子和え(ナス) バナナ	御飯 チキンソテー カレーソースカ インゲンソテー添え ジンジャーマカロニ 梅あえ(カブ) オレンジ	御飯 揚鯖オムカケ 茹かキャベツ 酢物(胡瓜・ワカ) 辛子和え(ホレンソウ) リンゴ(ふじ)	御飯 赤魚生姜焼き 茹かチンゲン菜添え マヨネーズ・ハック 里芋そぼろ煮 カラカ和え バナナ	御飯 チキンチャップ 茹かアスパラ添え 蒸茄子ミソカ ゆかり和え(大根) オレンジ	御飯 めかじき南部焼 がり漬 さつま芋甘煮 辛子和え(ブロッコリー) ハインツブル	御飯 鮭ムニエル 茹かアスパラ添え タルタルソース フレンチサラダ(レタス・モヤシ) カリフラワー・クルス風 リンゴ(ふじ)
成分	エネルギー 1881 kcal たんぱく質 71.8 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1868 kcal たんぱく質 71.2 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1837 kcal たんぱく質 70.0 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1880 kcal たんぱく質 71.0 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1836 kcal たんぱく質 70.6 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1863 kcal たんぱく質 70.5 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1815 kcal たんぱく質 73.6 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1854 kcal たんぱく質 70.9 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1863 kcal たんぱく質 72.2 g 食塩 7.9 g
	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)		
朝食	御飯 ミソ汁(トウ・ネギ) 目玉焼き 減塩しょうゆ 浸し(コマツナ・ニンジン) 海苔たまフカ ミルク	御飯 ミソ汁(麩・エキ・ニンジン) 五目巾着袋 磯和え(キャベツ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・生揚げ) ブレンオムレツ 減塩しょうゆ 生姜和え(チンゲンサイ) 海苔かつおか ミルク	御飯 ミソ汁(トウ・ネギ) 茹かーウインナー ケチャップ・ハック 辛子和え(ブロッコリー) こんぶ抹茶フカ ミルク	御飯 ミソ汁(絹サヤ・玉葱) 鮭塩焼 ゆず胡椒和え(ナハタ) たらこフカ ミルク	御飯 ミソ汁(ワカ・麩) ガンモ含煮 胡麻和え(コマツナ・ニンジン) 減塩のり佃煮 ミルク	御飯 ミソ汁(大根・長葱) 高野豆腐野菜含煮 辛子和え(ブロッコリー) 海苔たまフカ ミルク	御飯 ミソ汁(大根・長葱) 高野豆腐野菜含煮 辛子和え(ブロッコリー) 海苔たまフカ ミルク	
昼食	しめじ御飯 鯖生姜焼 きぬさや添え ひじき・油揚げ炒煮 ピーナツ和え(インゲン)	御飯 鯖の味噌煮 付合わせ(針生姜) 酢物(キュウリ・レタス・ワカ) カラカ和風和え	カレーライス 福神漬楽京漬 サラダ(レタス・キュウリ) ジャョア(ストロベリー)	きつねそば ヤミ(長葱) ハック七味 青味添え 厚焼卵 酢物(大根・人参) 青リンゴゼリー	御飯 焼餃子 茹かミックス野菜(キャベツ) 減塩しょうゆ 白和え 梅あえ(カブ)	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(ホレンソウ) ハインツブル		
夕食	御飯 ビーフソテー カクレルソース 茹かじゃが添え ナムル(モヤシ・キュウリ・ニンジン) ユカリ和え(ハウサイ) バナナ	御飯 鶏モモ・マシカ オクラ添え 南瓜煮付 ドレッシング和え(カリフラワー) ハインツブル	御飯 シルバ・和風キノコアツカ 金平煮 浸し(ナハタ) オレンジ	御飯 メカジキ味噌焼 インゲンソテー添え 黄金煮(サツマイモ) わさび和え(ハウサイ)	御飯 ぶりの照焼 アスパラソテー添え 大根炒め煮 生姜和え(チンゲンサイ) バナナ	御飯 アジ・香味焼 ふき煮添え キャベツ・ツナ・エビ・ソテー ピーナツ和え(ナス・エキ) 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(レタス・キュウリ) カラカ和え		
成分	エネルギー 1888 kcal たんぱく質 72.4 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1831 kcal たんぱく質 72.2 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1846 kcal たんぱく質 70.0 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1837 kcal たんぱく質 67.6 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1900 kcal たんぱく質 71.1 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1817 kcal たんぱく質 73.3 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1819 kcal たんぱく質 73.0 g 食塩 6.7 g		



大寒

皆さんこんにちは。
1月も後半になり、より一層寒さが増して
いますね。1年の中で最も寒いと言われている
のが二十四節気の一つである「大寒」です。
その年によって日にちは変わりますが、
今年は1月20日から2月2日の期間です。

この時期に旬を迎える鰯(ブリ)は、
脂がのっており、味が一段と良くなるため
「寒ブリ」と呼ばれ親しまれています。
出世魚でもあるため、地域によっては縁起物
として大寒に食べることもあるそうです。
また、鰯の脂にはDHAやEPAが含まれており、
血管を軟らかくして血流を改善する働きが
あるため、動脈硬化や血栓症等の予防に
繋がります。

当院でも19日と28日に鰯を提供します。
旬の食材を是非味わってみてください。

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お召し上がりください。

