

	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)
朝食	御飯 ミソ汁(カブ・人参・麩) 厚焼卵 生姜和え(インゲン) こんぶ抹茶フカカ ミルク	御飯 ミソ汁(大根・ナス) ツオムツ 減塩しょうゆ カキアワビ・カス風 うめしそフカカ ミルク	御飯 ミソ汁(トウモロコシ・芹) フランクフルト・野菜炒め ごま和え(梅干) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 ミソ汁(小松菜・麩) 生揚げ煮 ドレッシング和え(カキアワビ) 野菜フカカ 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 ピーナッツ和え(ハウサイ) 海苔カツオフカカ 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) こんぶ抹茶フカカ ミルク	御飯 ミソ汁(インゲン・麩) 卵とじ煮 生姜和え(カキアワビ) 鯛みそ ミルク	御飯 ミソ汁(玉葱・梅干) 茹ホーケウインナー ケチャップパック 磯浸し(ホウレンソウ) タコフカカ ミルク
昼食	御飯 鱈山椒焼 オクラ添え おろし和え(シラス) 豚汁	御飯 ササガ 茹キャベツ ケチャップパック 炒り豆腐 わさび和え(コマツナ) グレープゼリー	御飯 マジキ味噌焼 がり漬 じゃが芋甘辛煮 ドレッシング和え(チンゲンサイ)	きしめん やみ(長葱) 青味添え パック七味 天ぷら(トリ・カブ・キャベツ・マン) 白菜サラダ	レーズンロール リンゴ&マカロン 鶏モロヘニ焼 チンゲンサイ添え マカロニサラダ ごま和え(ナバナ) ヨーグルト(イチゴ)	御飯 シルバークリームニル 茹ミックスベジタブル タルタルソースパック 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)	菜めし 鯖塩焼 がり漬 コールスラータ(キャベツ) 和風和え(梅干・ニンジン)	御飯 赤魚煮魚 いんげん添え パンコチンサラダ 梅あえ(だいこん)
夕食	御飯 牛丼風 ナムル(梅干・キュウリ・ワカメ) 磯和え(ハウサイ) オレンジ	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) 福豆	御飯 豚ロース生姜焼 オニオン添え 和風サラダ(レタス・キュウリ) ゆず胡椒和え(ナバナ) リンゴ(ふじ)	御飯 いなだキノコバターアソシカ 野菜炒め(キャベツ・ロースハム) オクラ和え オレンジ	御飯 鮭照焼 インゲン添え 切干大根煮 浸し(コマツナ) バナナ	御飯 豚ヒレ風味焼 アスパラ添え 酢の物(モスク・キュウリ) 磯和え(梅干) 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)	御飯 牛肉じゃが煮 湯豆腐 減塩しょうゆ オクラ和え 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 ピーナッツ和え(ブロッコリー) オレンジ
成分	エネルギー 1889 kcal たんぱく質 72.0 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1883 kcal たんぱく質 78.4 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1866 kcal たんぱく質 71.5 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1892 kcal たんぱく質 71.9 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1821 kcal たんぱく質 75.4 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1830 kcal たんぱく質 71.8 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1821 kcal たんぱく質 68.7 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1883 kcal たんぱく質 67.2 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1900 kcal たんぱく質 71.0 g 食塩 8.5 g

	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
朝食	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) 海苔たまフカカ ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・油揚げ) 銀鱈焼 和風和え(梅干) うめしそフカカ ミルク	御飯 ミソ汁(ワカメ・玉葱) ガソウ煮 ゆず胡椒和え(チンゲンサイ) こんぶ抹茶フカカ ミルク	御飯 ミソ汁(ホト・白菜) ベコンエッグ 減塩しょうゆ 磯和え(梅干) 野菜フカカ ミルク	御飯 なめこ汁(トウモロコシ・芹) 竹輪の甘辛煮 ドレッシング和え(ナバナ) 海苔カツオフカカ ミルク	御飯 ミソ汁(玉葱・シメジ) 山菜入巾着煮 わさび和(ナス) 減塩のり佃煮 ミルク
昼食	御飯 シルバークリームニル アスパラ添え ホトそぼろ煮 胡麻和え(コマツナ)	御飯 ホウケチャップ 茹ミックスベジタブル 大根含め煮 辛子和え(ナバナ)	五目アソシカ焼きそば 華風サラダ(レタス・キュウリ) シヨア(ストロベリー)	御飯 鱈おろし煮かけ 炒り豆腐 オクラ和え	御飯 鱈カレー風味焼 ミックスベジタブル添え 里芋・人参含煮 ピーナッツ和え(ホウレンソウ)	御飯 豚ヒレカツ イカフライ 茹ミックス野菜(キャベツ) レモン タルタルソースパック レタスチンサラダ 生姜和え(インゲン)
夕食	御飯 鶏モロヘニ焼肉風 ブロッコリー添え キャベツ干エビ添え 中華漬乱切キュウリ バナナ	御飯 鯖の生姜煮 きぬさや添え 白和え ドレッシング和え 冷凍みかん	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(カキアワビ) オレンジ	御飯 鶏モロヘニ焼 アスパラ添え 拌三絲 しその実漬 バナナ	御飯 ミルク味噌焼 オクラ添え ひじきのそぼろ煮 ゆず胡椒和え(チンゲンサイ) リンゴ(ふじ)
成分	エネルギー 1819 kcal たんぱく質 71.8 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1898 kcal たんぱく質 78.5 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1871 kcal たんぱく質 73.6 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1807 kcal たんぱく質 70.8 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1852 kcal たんぱく質 74.2 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1834 kcal たんぱく質 69.4 g 食塩 6.8 g



節分の日



皆さんこんにちは。
2月に入り、一段と寒さが増していますね。

今年の節分は4年ぶりの**2月2日**です。
「**鬼は外、福は内**」と唱えながら豆をまく行事は、中国から伝わった儀式が由来とも言われているようです。

また、豆まきで使用される豆は「**福豆**」と呼ばれ、一般的に炒った大豆が用いられます。
大豆にはたんぱく質が豊富なことから「**畑の肉**」と言われるほか、骨粗鬆症予防に関わる「**イソフラボン**」などの健康維持に役立つ栄養素も含まれています。

しかし、炒り大豆は消化に悪いため、食べ過ぎには注意が必要です。**年の数だけ食べる事はせず、召し上がる際はゆっくり良く噛むように**しましょう。

当院でも節分の日**に福豆を提供いたします。**
是非ご賞味ください。
(軟菜の方は消化不良になるため、代替りの物を用意します)



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。

