


|    | 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<br>ミソ汁(白菜・インゲン)<br>目玉焼き<br>減塩しょうゆ<br>ゆかり和え(キャベツ)<br>海苔かつおわか<br>ミルク | 御飯<br>ミソ汁(カブ・長葱)<br>茹かひん<br>ケチャップパック<br>生姜和え(インゲン)<br>たらこわか<br>ミルク | 御飯<br>ミソ汁(ナス・麩)<br>山菜入巾着煮<br>浸し(ナハナ)<br>野菜わか<br>ミルク     | 御飯<br>ミソ汁(玉葱・油揚げ)<br>ツオムツ<br>減塩しょうゆ<br>ごま和え(モヤシ・ニンジン)<br>ふりかけ瀬戸風味<br>ミルク | 御飯<br>ミソ汁(キャベツ・麩)<br>五目巾着袋<br>梅あえ(カリフラワー)<br>海苔たまわか<br>ミルク | 御飯<br>ミソ汁(カブ・長葱)<br>竹輪の甘辛煮<br>ゆず胡椒和え(ナハナ)<br>うめしそわか<br>ミルク   | 御飯<br>ミソ汁(ホレンソウ・人参)<br>厚焼卵<br>かつおわか和え<br>たらこわか<br>ミルク   | 御飯<br>ミソ汁(白菜・油揚げ)<br>ブレンオムツ<br>ケチャップパック<br>磯浸し(ホレンソウ)<br>海苔たまわか<br>ミルク | 御飯<br>ミソ汁(大根・長葱)<br>生揚げ煮<br>生姜和え(チンゲンサイ)<br>減塩のり佃煮<br>ミルク | 御飯<br>ミソ汁(大根・長葱)<br>生揚げ煮<br>生姜和え(チンゲンサイ)<br>減塩のり佃煮<br>ミルク |
| 昼食 | 御飯<br>ぶり立田揚げ<br>茹野菜添え<br>レモン<br>かぶ人参含煮<br>ドレッシング和え(アスパラ)              | 御飯<br>鮭塩焼<br>うぐいす煮豆添え<br>茄子人参玉葱炒煮<br>磯浸し(コマツナ・シジ)                  | 五目ちらし寿司<br>天ぷら盛合(エビ・カキ)<br>減塩しょうゆ<br>白和え<br>清汁<br>ひなあられ | 肉うどん<br>やみ(長葱)<br>青味添え<br>パック七味<br>盛合せサラダ(レタス・キュウリ・トマト)<br>ヨーグルト(イチゴ)    | 御飯<br>ムルサニエル<br>アスパラソテー添え<br>中濃ソース<br>白和え<br>生姜和え(チンゲンサイ)  | 御飯<br>鶏モモ蒸ゴマミソわか<br>ブロッコリーソテー添え<br>パンブキンサラダ<br>ピーナツ和え(ホレンソウ) | バターロール<br>リンゴ&マーガリン<br>鮭ムニエル<br>ミックスベジタブルソテー<br>盛合せサラダ(レタス・キュウリ・トマト)<br>ゆかり和え(チンゲンサイ)<br>野菜ジュース | カレーライス<br>福神漬楽京漬<br>盛合せサラダ<br>ジョア(ストロベリー)                              | 御飯<br>牛肉細切炒め<br>拌三絲<br>梅あえ(カブ)<br>バナナ                     | 御飯<br>牛肉細切炒め<br>拌三絲<br>梅あえ(カブ)<br>バナナ                     |
| 夕食 | 御飯<br>鶏モモ香味焼<br>ブロッコリーソテー添え<br>里芋・人参・含煮<br>わさび和え(ナス)<br>リンゴ(ふじ)       | 御飯<br>すき焼風煮<br>拌三絲<br>ブロッコリーわか和え<br>オレンジ                           | 御飯<br>鶏肉オムツ<br>切干サマ揚シイタケ炒め<br>ドレッシング和え(カリフラワー)          | 御飯<br>鯖の味噌煮<br>付合わせ(針生姜)<br>ふき・人参煮<br>かつおわか和え<br>バナナ                     | 御飯<br>八宝菜<br>華風和え<br>磯和え(インゲン)<br>ヨーグルト和え(果物缶)             | 御飯<br>揚鰯おかけ<br>白菜なめこアツか<br>わさび和え(ナス)<br>リンゴ(ふじ)              | 御飯<br>鶏モモ焼肉<br>きぬさや添え<br>里芋玉葱人参煮<br>和風和え(モヤシ)<br>ハイツアップル  | 御飯<br>シルバースト山椒焼<br>いんげん添え<br>キャベツツナソテー<br>ごま和え(ナハナ)<br>オレンジ            | 御飯<br>ムルサキコハターソースアツか<br>ジャーマンポテト<br>ピーナツ和え(コマツナ)          | 御飯<br>ムルサキコハターソースアツか<br>ジャーマンポテト<br>ピーナツ和え(コマツナ)          |
| 成分 | エネルギー 1832 kcal<br>たんぱく質 72.7 g<br>食塩 7.0 g                           | エネルギー 1864 kcal<br>たんぱく質 70.0 g<br>食塩 7.8 g                        | エネルギー 1832 kcal<br>たんぱく質 69.7 g<br>食塩 9.8 g             | エネルギー 1862 kcal<br>たんぱく質 69.8 g<br>食塩 8.4 g                              | エネルギー 1895 kcal<br>たんぱく質 77.4 g<br>食塩 9.2 g                | エネルギー 1842 kcal<br>たんぱく質 70.0 g<br>食塩 7.5 g                  | エネルギー 1858 kcal<br>たんぱく質 73.4 g<br>食塩 7.8 g   | エネルギー 1848 kcal<br>たんぱく質 68.8 g<br>食塩 8.8 g                            | エネルギー 1868 kcal<br>たんぱく質 68.1 g<br>食塩 7.9 g               |   |

|    | 10日(月)   | 11日(火)  | 12日(水)   | 13日(木)  | 14日(金)   | 15日(土)   |  |
|----|--|---|--|---|--|--|--|
| 朝食 | 御飯<br>ミソ汁(カブ・玉葱)<br>フランクフルト・野菜炒め<br>浸し(ホレンソウ)<br>うめしそわか<br>ミルク | 御飯<br>ミソ汁(ホト・絹竹)<br>ベコンエッグ<br>減塩しょうゆ<br>磯浸し(コマツナ・ニンジン)<br>ふりかけ瀬戸風味<br>ミルク | 御飯<br>ミソ汁(キャベツ・玉葱)<br>ガム含煮<br>ピーナツ和え(ハクサイ)<br>海苔かつおわか<br>ミルク     | 御飯<br>ミソ汁(ホレンソウ・油揚げ)<br>銀鮭塩焼<br>かつお和風和え<br>野菜わか<br>ミルク        | 御飯<br>ミソ汁(カブ・人参)<br>納豆<br>白菜人参炒煮<br>焼のり<br>減塩しょうゆ<br>ミルク | 御飯<br>ミソ汁(生揚・モヤシ)<br>目玉焼き<br>減塩しょうゆ<br>生姜和え(インゲン・キャベツ)<br>海苔かつおわか<br>ミルク | 御飯<br>ミソ汁(生揚・モヤシ)<br>目玉焼き<br>減塩しょうゆ<br>生姜和え(インゲン・キャベツ)<br>海苔かつおわか<br>ミルク |
| 昼食 | 御飯<br>えび・あじフライ<br>茹野菜添え<br>中濃ソース<br>卵豆腐<br>かつおわか和え             | 五目アツか焼きそば<br>中華風酢の物   | 御飯<br>豚ヒレ風味焼<br>チンゲン菜添え<br>イタリアントレッシング<br>大根・人参・椎茸煮<br>わか和え(モヤシ) | 御飯<br>鶏モモ生姜焼<br>オニオンソテー添え<br>酢物(胡瓜・ツナ・わか)<br>わさび和え(キャベツ・ニンジン) | 御飯<br>酢豚<br>コールスローサラダ(キャベツ)<br>ブロッコリーわか和え                | 御飯<br>牛井風<br>しぎ茄子<br>辛子和え(コマツナ)  | 御飯<br>牛井風<br>しぎ茄子<br>辛子和え(コマツナ)  |
| 夕食 | 御飯<br>鶏モモアツ焼<br>チンゲンサイソテー添え<br>かぶそぼろ煮<br>辛子和え(ハクサイ)<br>オレンジ    | 御飯<br>鱈チーズ焼<br>茹アスパラ添え<br>切干炒め煮<br>ゆず胡椒和え(ナハナ)<br>ハイツアップル                 | 御飯<br>鯖照焼<br>いんげん添え<br>和風サラダ(レタス・トマト)<br>しその実漬<br>リンゴ(ふじ)        | 御飯<br>干草焼<br>きぬさや添え<br>ジンジャーマカロニ<br>ゆかり和え(大根)<br>バナナ          | 御飯<br>鱈塩焼<br>オクラ添え<br>じゃが芋甘辛煮<br>胡麻和え(ホレンソウ)<br>オレンジ     | 御飯<br>ぶり大根<br>里芋玉葱人参煮<br>ピーナツ和え(カリフラワー)<br>ハイツアップル                       | 御飯<br>ぶり大根<br>里芋玉葱人参煮<br>ピーナツ和え(カリフラワー)<br>ハイツアップル                       |
| 成分 | エネルギー 1824 kcal<br>たんぱく質 70.5 g<br>食塩 9.0 g                    | エネルギー 1820 kcal<br>たんぱく質 74.8 g<br>食塩 8.3 g                               | エネルギー 1826 kcal<br>たんぱく質 74.3 g<br>食塩 7.5 g                      | エネルギー 1854 kcal<br>たんぱく質 76.3 g<br>食塩 7.9 g                   | エネルギー 1877 kcal<br>たんぱく質 70.0 g<br>食塩 6.8 g              | エネルギー 1824 kcal<br>たんぱく質 69.7 g<br>食塩 8.2 g                              |  |




# ひな祭り


皆さんこんにちは。  
寒さも和らぎ、春の訪れを感じる季節となりましたね。

3月3日は**ひな祭り**。この行事で食べるお菓子を「**雑菓子(ひながし)**」と言いますが、地方により様々な種類がある事をご存じですか？  
今回はその中で2つをご紹介します。

京都…ちぎった形をしたお餅の上に  
餡を乗せた「**引千切(ひちぎり)**」




長崎…カステラの上に練りきり等で桃の  
飾り付けをした「**桃カステラ**」



(地域により異なります)

各地の特色を知るとより行事を楽しめますね。  
当院では3日にひなあられを提供いたします。  
是非ご賞味ください。



**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。

