

	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
朝 食	御 飯 ミソ汁(カマ・玉葱) 竹輪の甘辛煮 ワサビと和え(ホレンソウ・ニンジン) 野菜フリカ ミルク	御 飯 ミソ汁(ホ・ト・インゲン) 野菜炒め(キャベツ・ロースハム) ピーナッツ和(ホレンソウ・ニンジン) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御 飯 ミソ汁(里芋・人参) がんぼ含煮 ゆず胡椒和え(ハウサイ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御 飯 なめこ汁(柿) 高野豆腐卵とじ 浸し(白菜) 減塩 海苔たまフリカ ミルク	御 飯 ミソ汁(トウモロコシ・柿) スパイン風ペイストエッグ 減塩しょうゆ 山菜醤油和え(シメジ) 海苔かつおフリカ ミルク	御 飯 ミソ汁(カブ・人参・ワ) がんぼ含煮 生姜和え(コマツナ) うめしそフリカ ミルク	御 飯 ミソ汁(大根・ナス) 納豆わかず付 小松菜ソテー 焼のり1束 減塩しょうゆ ミルク	御 飯 ミソ汁(玉葱・モヤシ) 野菜きんちゃく 胡麻和え(ナス) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御 飯 ミソ汁(トウモロコシ・油揚げ) フランクフルト・ヤイ炒め 浸し(ホレン草) たらこフリカ ミルク
昼 食	カレーライス 楽京甘酢漬 酢物(いか) ヤクルト	御 飯 鯖文化干焼 がり漬 茄子・白滝・人参煮 わら和風和え	御 飯 鶏もも唐揚げ 茹野菜添え レモン ノンオイルサラダ ^{ドレッシング} フレンチサラダ ^(レタス・トマト) ドレッシング ^{和え(チンゲンサイ)}	御 飯 シロパ・ハーブ ^焼 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)	エビピラフ風 盛合せサラダ ^(レタス・キュウリ・トマト) 人参甘煮 クリームソーダ ^{風ゼリー} 	御 飯 鯖山椒焼 いんげんソテー添え 卵豆腐 ゆず胡椒和え(チンゲンサイ)	御 飯 八宝菜 酢物(胡瓜・モヤシ・ワカメ) わら和風和え	御 飯 チキン ^{かつ} いんげん添え ケチャップ ^{パック} レタスサラダ ^{ドレッシング} キャベツ和え	ゆかりごはん マルサ味噌焼 オクラ添え じゃがいも煮 わさび和え(ハウサイ)
夕 食	御 飯 マルサ南部焼 きぬさや添え 金平煮(糸こんにゃく) 浸し(アスパラ) 甘夏柑	御 飯 豚肉ミソ ^マ 漬焼き モヤシソテー 酢物(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 牛もも焼肉 ブロッコリー添え ノンオイル減塩ごま ^{ドレッシング} フレンチサラダ ^{ドレッシング} ゆかり和え(チンゲンサイ) ヨーグルト和え(ミカン)	御 飯 豚ヒレ生姜焼 オニオンソテー添え 野菜炒め(キャベツ) わら和風和え バナナ	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 ドレッシング ^{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 ピーナッツ和え(ホレン草) パインアップル	御 飯 鯖塩焼 がり漬 金平煮(レンコン) ゆず胡椒和え(ナバナ) 冷凍マンゴー	御 飯 鶏ももハーブ ^焼 グラッセ 拌三絲(ハルサメ・モヤシ) 磯和え(ブロッコリー) 夏みかん
成 分	エネルギー 1846 kcal たんぱく質 73.9 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1848 kcal たんぱく質 72.4 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1824 kcal たんぱく質 75.1 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1828 kcal たんぱく質 75.7 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1835 kcal たんぱく質 67.1 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1871 kcal たんぱく質 73.1 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1841 kcal たんぱく質 73.3 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1847 kcal たんぱく質 68.6 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1849 kcal たんぱく質 77.6 g 食塩 9.1 g

	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)
朝 食	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) 海苔たまフリカ ミルク	御 飯 ミソ汁(キャベツ・麩) 卵とじ煮 浸し(ホレンソウ) 減塩のり佃煮 ミルク	御 飯 ミソ汁(ホ・ト・玉葱) 五目巾着袋 辛子と和え(コマツナ・ニンジン) 野菜フリカ ミルク	御 飯 ミソ汁(カブ・長葱) 納豆わかず付 切干大根信田煮 焼のり1束 減塩しょうゆ ミルク	御 飯 ミソ汁(大根・絹揚げ・ワカメ) 生揚げ含煮 わら和風和え 海苔たまフリカ ミルク
昼 食	御 飯 豚肉立田揚 茹ミックス野菜(キャベツ) イタリアンドレッシング ^{ドレッシング} 酢物(カリフラワー・キュウリ) しその実漬	御 飯 ビーフソテー ドミグラスソース ミックスベジタブルソテー パン ^{キン} サラダ ^{ドレッシング} 辛子と和え(菜の花)	御 飯 鰯の南蛮漬 湯豆腐 減塩しょうゆ 生姜和え(インゲン) オレンジ	きしめん やみ(長葱) 蒲鉾白 パッパ七味 天ぷら(トリ・鯖 ^{キャベツ} ・ピーマン) 和風サラダ ^(サニレタス・トマト)	御 飯 シーフード ^{クリーム} シチュー サラダ ^(レタス・キュウリ・紫玉葱) ゆず胡椒和え(チンゲンサイ)	御 飯 鶏ももチーズ ^焼 ブロッコリーソテー添え 野菜サラダ ^(キャベツ) ユカ和え(ハウサイ) バナナ
夕 食	御 飯 鯖山椒焼 がり漬 しぎ茄子(シメジ・ピーマン) 胡麻和え(コマツナ・ニンジン) ヨーグルト和え(白桃)	御 飯 赤魚南部焼 オクラ添え キャベツ ^{ツナ} ヒレ ^{ソテー} ピーナッツ和え(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 シロパ・ムニエル 野菜ソテー添え 大根シメジ ^{人参含} 煮 わかめ ^{ソース} 和え 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・シメジ) 冷凍マンゴー	御 飯 鯖の味噌煮 付合わせ(針生姜) 南瓜煮付 辛子と和え(菜の花)
成 分	エネルギー 1854 kcal たんぱく質 77.0 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1919 kcal たんぱく質 73.6 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1896 kcal たんぱく質 73.2 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1844 kcal たんぱく質 67.6 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1835 kcal たんぱく質 69.4 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1837 kcal たんぱく質 69.2 g 食塩 6.8 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。
段々と暖かくなり、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。
柏餅やちまきが有名ですが、地域によって様々なお菓子が
あるようです。今回は4つをご紹介します。

- べこ餅(北海道)
白と黒の2色で作られた、木の葉の形をしたお餅
黒い餅には、黒砂糖が混ぜられています。
- ほう葉巻(長野県)
米粉で作った生地には、餡を入れ、「ほうの葉」で
包んで蒸したものです。
- がめの葉饅頭(福岡県)
柏の葉が自生していなく代わりに「がめ
(サンキライ)の葉」で餅を包んだもの。
- あくまき(鹿児島県)
もち米を灰汁に浸し、竹の皮で包んで煮込んだもの。
きなこや黒砂糖等をまぶして食べます。

これらのお菓子、ご存じでしたか？身近な植物や特産品を利用し、
その地域の文化が継承されているのですね。

栄養管理室