

令和08年2月1日～令和08年2月15日 常菜

## 予定献立表

村山医療センター

|     | 1日(日)   | 2日(月)   | 3日(火)  | 4日(水)   | 5日(木)   | 6日(金)  | 7日(土)   | 8日(日)   | 9日(月)   |
|-----|---|---|--|---|---|--|---|---|---|
| 朝 食 | 御飯<br>ミソ汁(大根・ナス)<br>ツナオムレツ 減塩しょうゆ<br>カリフラワークリス風<br>うめしそりカケ<br>ミルク | 御飯<br>ミソ汁(トウ・ズ) フランクフルト・サイ炒め<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(小松菜・フ) 生揚含煮<br>辛子和え(ブロッコリー)<br>野菜カツカ<br>ミルク              | 御飯<br>ミソ汁(シメジ・玉葱)<br>納豆<br>ふき・人参煮<br>焼のり 減塩しょうゆ<br>ミルク          | 御飯<br>ミソ汁(里芋・人参)<br>温泉卵 減塩しょうゆ<br>白菜人参ペコン炒煮<br>海苔カツオブリカ<br>ミルク  | 御飯<br>ミソ汁(キャベツ・キヌサヤ)<br>目玉焼き 減塩しょうゆ<br>ゆず胡椒和え<br>こんぶ抹茶カツカ<br>ミルク | 御飯<br>ミソ汁(インゲン・フ)<br>高野豆腐野菜含煮<br>生姜和え(カリフラワー)<br>鯛みそ<br>ミルク | 御飯<br>ミソ汁(玉葱・モヤシ)<br>茹ドーカインナー ケチャップ<br>磯浸し<br>タラコフリカ<br>ミルク     | 御飯<br>ミソ汁(エノキ・ニンジン)<br>五目巾着袋<br>浸し(白菜)<br>海苔たまごカ<br>ミルク                 |
| 昼 食 | 御飯<br>チキンカ<br>茹キャベツ<br>ケチャップ<br>白和え<br>わさび和え(コマツナ)                | 御飯<br>アヒ 梅香焼<br>がり漬<br>じゃが芋甘辛煮<br>トマトソース 和え                         | カレーうどん<br>ヤキ(長葱)<br>白菜サラダ<br>みかん                                   | ソフトフランス リンゴ & マガリ<br>鶏モローブ 焼<br>チキンソイテ添え<br>マロニサラダ              | 御飯<br>シルバーカレムニエル<br>茹ミックスベジタブル<br>タルタルソース                       | 御飯<br>麻婆豆腐<br>中華風サラダ<br>わさび和え(シメジ・ナス)                            | わかめごはん<br>鯖塩焼<br>がり漬<br>コールスローサラダ(キャベツ)<br>和風和え(モヤシ・ニンジン)   | 御飯<br>赤魚煮魚<br>いんげん添え<br>パンフキンサラダ<br>梅あえ(だいこん)                   | 御飯<br>シルバー山椒焼<br>蒸茄子添え<br>減塩しょうゆ<br>ポテトそぼろ煮<br>胡麻和え(コマツナ)               |
| 夕 食 | 御飯<br>ぶり生姜焼<br>きぬさや添え<br>里芋玉葱人参煮<br>浸し(ホウレンソウ)<br>冷凍マンゴー          | 御飯<br>豚ロース生姜焼<br>オニオンソテー添え<br>中華サラダ(キュウリ・レタス)<br>ゆず胡椒和え(ナハナ)<br>バナナ | 御飯<br>メルーサキノコバタソースアンカ<br>炒り豆腐<br>オクラか和え                            | 御飯<br>赤魚照焼<br>インゲンソテー添え<br>切干大根煮<br>生姜和え(コマツナ)<br>リンゴ(ふじ)       | 御飯<br>豚ヒレ風味焼<br>アスピラソテー添え<br>酢の物(モズク・キュウリ)<br>磯和(モヤシ)<br>オレンジ   | 御飯<br>鰯生姜焼<br>さつま黄金煮添え<br>大根と昆布の煮物<br>おかか和え(ホウレンソウ)<br>冷凍マンゴー    | 御飯<br>牛肉じゃが煮<br>湯豆腐 減塩しょうゆ<br>オクラか和え<br>リンゴ(ふじ)             | 御飯<br>豚香味焼 チゲン菜添え<br>減塩しょうゆ<br>筑前煮(鶏・牛蒡・レンコン)<br>ヒーナツ和え(ブロッコリー) | 御飯<br>鶏モローブ 烹肉風<br>ブロッコリー添え マヨネーズ<br>キヤベツ干エビソテー<br>中華風漬乱切キュウリ<br>パッカッフル |
| 成 分 | エネルギー 1876 kcal<br>たんぱく質 77.9 g<br>食塩 8.0 g                       | エネルギー 1898 kcal<br>たんぱく質 74.0 g<br>食塩 8.5 g                         | エネルギー 1855 kcal<br>たんぱく質 72.9 g<br>食塩 8.9 g                        | エネルギー 1806 kcal<br>たんぱく質 75.3 g<br>食塩 8.9 g                     | エネルギー 1847 kcal<br>たんぱく質 74.7 g<br>食塩 8.1 g                     | エネルギー 1857 kcal<br>たんぱく質 68.9 g<br>食塩 8.8 g                      | エネルギー 1896 kcal<br>たんぱく質 70.0 g<br>食塩 7.7 g                 | エネルギー 1847 kcal<br>たんぱく質 70.0 g<br>食塩 8.0 g                     | エネルギー 1826 kcal<br>たんぱく質 71.8 g<br>食塩 7.3 g                             |
|     | 10日(火)  | 11日(水)  | 12日(木)   | 13日(金)  | 14日(土)  | 15日(日)   |   |   |   |
| 朝 食 | 御飯<br>ミソ汁(カブ・油揚)<br>鮭塩焼<br>和風和え(モヤシ)<br>うめしそりカケ<br>ミルク            | 御飯<br>ミソ汁(ワカメ・玉葱)<br>がんも野菜煮<br>ゆず胡椒和え<br>こんぶ抹茶カツカ<br>ミルク            | 御飯<br>ミソ汁(ボテト・白菜)<br>厚焼卵 減塩しょうゆ<br>磯和え(モヤシ)<br>野菜カツカ<br>ミルク        | 御飯<br>なめこ汁(トウ・ズ)<br>竹輪の甘辛煮<br>菜の花ドレッシング 和え<br>海苔カツオブリカ<br>ミルク   | 御飯<br>ミソ汁(玉葱・シメジ)<br>野菜きんちゃく<br>わさび和え(ナス・キヌサヤ)<br>減塩のり佃煮<br>ミルク | 御飯<br>ミソ汁(ワカメ・フ)<br>卵とじ煮<br>ピーナツ和え(カリフラワー)<br>海苔たまごカ<br>ミルク      |   |   |   |
| 昼 食 | 五目アンカ焼そば<br>華風サラダ(レタス・キュウリ)<br>ジヨア(ストロベリー)                        | 御飯<br>ボーケチャップ<br>茹ミックスベジタブル<br>大根含め煮<br>辛子和え(ハクサイ)                  | 御飯<br>鰯おろし煮かけ<br>炒り豆腐<br>オクラか和え                                    | 御飯<br>鰯の南蛮漬<br>里芋・人参含煮<br>おかか和え(ホウレンソウ)                         | 御飯<br>豚ヒレカツ イカフライ<br>茹ミックス野菜(キャベツ)<br>レモン タルタルソース<br>生姜和(インゲン)  | 御飯<br>シルバーハーブ 焼<br>小松菜ソテー<br>焼豚金平煮<br>浸し(白菜)                     |   |   |   |
| 夕 食 | 御飯<br>メルーサチーズ 烧<br>きぬさや添え<br>白和え<br>ドレッシング 和え(カリフラワー)<br>オレンジ     | 御飯<br>ぶりの照焼<br>がり漬<br>金平煮<br>胡麻和え(インゲン)<br>冷凍マンゴー                   | 御飯<br>豚肩ロース生姜焼<br>オニオンソテー添え<br>酢の物(キュウリ・ワカメ)<br>梅あえ(カリフラワー)<br>みかん | 御飯<br>鶏モローブ 烧<br>アスピラソテー添え<br>拌三絲(ハクサイ・モヤシ)<br>しその実漬<br>リンゴ(ふじ) | 御飯<br>メルーサ味噌焼<br>ふき煮添え<br>ひじきのそぼろ煮<br>ゆず胡椒和え(チゲンサイ)<br>オレンジ     | 御飯<br>牛肉細切炒め<br>パンフキンサラダ<br>ゆかり和え(大根)<br>冷凍マンゴー                  |   |   |   |
| 成 分 | エネルギー 1821 kcal<br>たんぱく質 84.7 g<br>食塩 8.1 g                       | エネルギー 1824 kcal<br>たんぱく質 70.8 g<br>食塩 7.8 g                         | エネルギー 1840 kcal<br>たんぱく質 70.9 g<br>食塩 7.3 g                        | エネルギー 1870 kcal<br>たんぱく質 72.6 g<br>食塩 7.7 g                     | エネルギー 1838 kcal<br>たんぱく質 70.5 g<br>食塩 7.2 g                     | エネルギー 1882 kcal<br>たんぱく質 69.9 g<br>食塩 8.9 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 <https://murayama.hosp.go.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。

## 季節の移ろいと節分

皆さんこんにちは。

2月に入り、一段と寒さの厳しい日が続いていますね。

★今年の2月3日は節分、4日は立春です。

節分は「季節を分ける」という意味があり、季節の

変わり目に邪気を払い、無病息災を願う日本の伝統行事です。

立春を迎えると、暦上では春となり、これから少しずつあたたかい季節へと移り変わっていく時期でもあります。

本来、節分では豆まきを行い、豆を食べて健康を願います。当院では固さなどに配慮し、節分の豆代わりに「たまごボーロ」を提供する予定です。優しい味わいとともに季節の移ろいをお楽しみください。



栄養管理室

