

	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 ミソ汁(大根・ナス) ツナオムレツ 減塩しょうゆ カリフラワー・カス風 うめしそフリカ ミルク 	御 飯 ミソ汁(トウ・萩) フランクフルト・ヤイ炒め ごま和え(モヤシ・ニンジン) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御 飯 ミソ汁(小松菜・フ) 生揚げ煮 辛子和え(ブロッコリー) 野菜フリカ  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) 温泉卵 減塩しょうゆ 白菜人参・コン炒煮 海苔カツリカ ミルク 	御 飯 ミソ汁(キャベツ・キャサ) 目玉焼き 減塩しょうゆ ゆず胡椒和え こんぶ抹茶フリカ ミルク 	御 飯 ミソ汁(インゲン・フ) 高野豆腐野菜含煮 生姜和え(カリフラワー) 鯛みそ ミルク	御 飯 ミソ汁(玉葱・モヤシ) 茹ホークウィンナー ケチャップ 磯浸し たらこフリカ ミルク	御 飯 ミソ汁(エノキ・ニンジン) 五目巾着袋 浸し(白菜) 海苔たまフリカ ミルク
昼 食	御 飯 チキンカツ 茹キャベツ ケチャップ 白和え わさび和え(コマツナ) 	御 飯 アジ・梅香焼 がり漬 じゃが芋甘辛煮 ドレッシング和え	カレーうどん ヤミ(長葱) 白菜サラダ みかん  	ソフトフランス リンゴ・＆マーガリン 鶏モハーフ 焼 チンゲンサイ・添え マカロニサラダ ごま和え(菜の花) 牧場の朝 いちご	御 飯 シロ・カレーニエ 茹ミックスベジ タブル タルタルソース 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)	わかめごはん 鯖塩焼 がり漬 コールローサラダ(キャベツ) 和風和え(モヤシ・ニンジン)	御 飯 赤魚煮魚 いんげん添え パン・キンサラダ 梅あえ(だいこん)  	御 飯 シロ・山椒焼 蒸茄子添え 減塩しょうゆ ホ・トそぼろ煮 胡麻和え(コマツナ)
タ 食	御 飯  ぶり生姜焼 きぬさや添え  里芋玉葱人参煮 浸し(ホレンソウ) 冷凍マンゴー	御 飯 豚ロース生姜焼 オニオン・添え 中華サラダ(キュリ・レタス) ゆず胡椒和(ナバナ) バナナ	御 飯 メル・サ・ノバ・ターソー・アスカ 炒り豆腐 オクラ和え 卵ホーロ	御 飯 赤魚照焼 インゲン・添え 切干大根煮 生姜和え(コマツナ) リンゴ(ふじ)	御 飯 豚ヒレ風味焼 アスパラ・添え 酢の物(モ・ク・キュリ) 磯和(モヤシ) オレンジ	御 飯 鯖生姜焼 さつま黄金煮添え 大根と昆布の煮物 おかか和え(ホレンソウ) 冷凍マンゴー	御 飯 牛肉じゃが煮 湯豆腐 減塩しょうゆ オクラ和え リンゴ(ふじ)	御 飯 豚香味焼 チンゲン菜添え 減塩しょうゆ 筑前煮(鶏・牛蒡・レンコン) ピーナツ和え(ブロッコリー)	御 飯 鶏モ焼肉風 ブロッコリー添え マヨネーズ キャベツ干エビ・添え 中華風漬乱切キュリ ハイアップル
成 分	エネルギー 1876 kcal たんぱく質 77.9 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1898 kcal たんぱく質 74.0 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1855 kcal たんぱく質 72.9 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1806 kcal たんぱく質 75.3 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1847 kcal たんぱく質 74.7 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1857 kcal たんぱく質 68.9 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1896 kcal たんぱく質 70.0 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1847 kcal たんぱく質 70.0 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1826 kcal たんぱく質 71.8 g 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 ミソ汁(カ・油揚げ) 鮭塩焼 和風和え(モヤシ) うめしそフリカ ミルク 	御 飯 ミソ汁(ワカ・玉葱) がんも野菜煮 ゆず胡椒和え こんぶ抹茶フリカ ミルク	御 飯 ミソ汁(ホ・ト・白菜) 厚焼卵 減塩しょうゆ 磯和え(モヤシ) 野菜フリカ ミルク	御 飯 なめこ汁(トウ・萩) 竹輪の甘辛煮 菜の花・ドレッシング和え 海苔カツリカ ミルク 	御 飯 ミソ汁(玉葱・シメジ) 野菜きんちゃく わさび和え(ナス・キャサ) 減塩のり佃煮 ミルク	御 飯 ミソ汁(ワカ・フ) 卵とじ煮 ピーナツ和え(カリフラワー) 海苔たまフリカ ミルク
昼 食	五目アスカ焼そば 華風サラダ(レタス・キュリ) ジョア(ストロベリー)	御 飯 ホーク・ケチャップ 茹ミックスベジ タブル 大根含め煮 辛子和え(ハクサイ)	御 飯 鯖おろし煮かけ 炒り豆腐 オクラ和え	御 飯 鰯の南蛮漬 里芋・人参含煮 おか和え(ホレンソウ)	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 レタス・ツナ・サラダ 生姜和(インゲン)	御 飯 シロ・ハーブ 焼 小松菜・添え 焼豚金平煮 浸し(白菜) 
タ 食	御 飯 メル・サ・ス 焼 きぬさや添え  白和え ドレッシング和え(カリフラワー) オレンジ	御 飯 ぶりの照焼 がり漬 金平煮 胡麻和え(インゲン) 冷凍マンゴー	御 飯 豚肩ロース生姜焼 オニオン・添え 酢の物(キュリ・ワカ) 梅あえ(カリフラワー) みかん	御 飯 鶏モ照焼 アスパラ・添え 拌三絲(ハルメ・モヤシ) しその実漬  リンゴ(ふじ)	御 飯 メル・サ味噌焼 ふき煮添え ひじきのそぼろ煮 ゆず胡椒和え(チンゲンサイ) オレンジ	御 飯 牛肉細切炒め パン・キンサラダ ゆかり和え(大根) 冷凍マンゴー
成 分	エネルギー 1821 kcal たんぱく質 84.7 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1824 kcal たんぱく質 70.8 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1840 kcal たんぱく質 70.9 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1870 kcal たんぱく質 72.6 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1838 kcal たんぱく質 70.5 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1882 kcal たんぱく質 69.9 g 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

