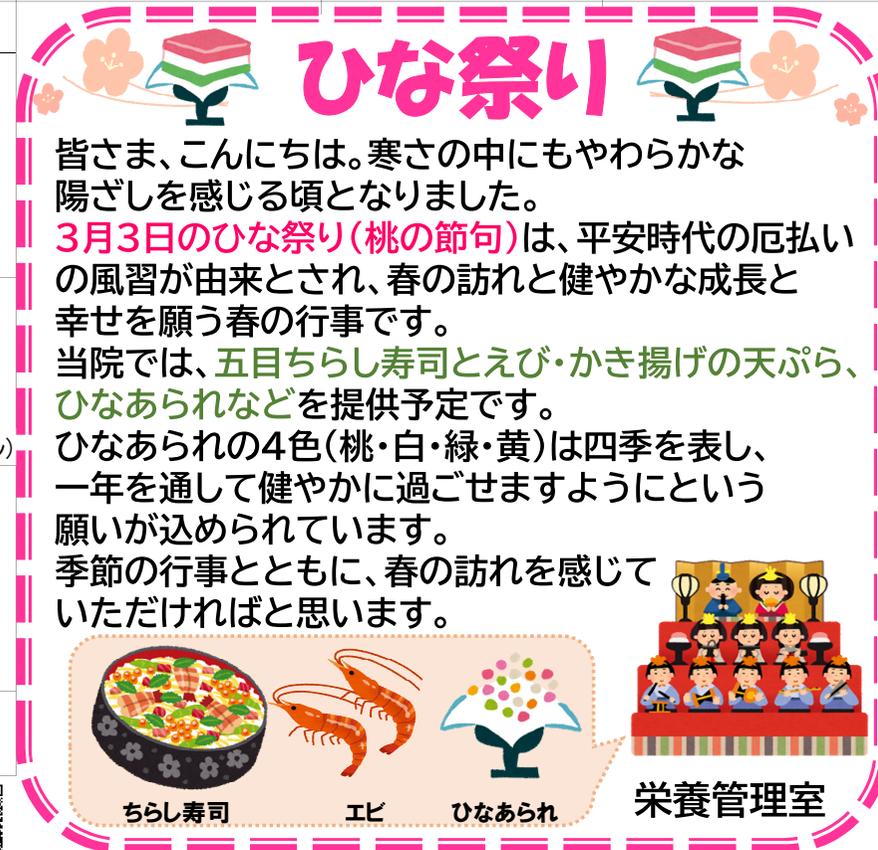


	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	
朝食	御飯 ミソ汁(カブ・長葱) 茹ホクウインナー ケチャップ 生姜和え(インゲン) たらこわか ミルク	御飯 ミソ汁(玉葱・油揚げ) ツナカツ 減塩しょうゆ ごま和え(チンゲンサイ・ニンジン) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 ミソ汁(ナメコ) 野菜きんちゃく 浸し(菜の花) 野菜わか ミルク 	御飯 ミソ汁(キャベツ・シメジ) 玉子巻 減塩しょうゆ 梅あえ(カリフラワー) 海苔たまわか ミルク	御飯 なめこ汁(トウモロコシ) 竹輪の甘辛煮 わさび和(ナス・キヌサ) うめしそわか ミルク 	御飯 ミソ汁(小松菜・エノキ) 厚焼卵 たらこわか和え うめびしお ミルク	御飯 ミソ汁(白菜・油揚げ) ブレンオムレツ ケチャップ 磯浸し(ホウレンソウ・ニンジン) 海苔わかわか ミルク	御飯 ミソ汁(大根・長葱) 生揚げ煮 生姜和え(チンゲンサイ) 減塩のり佃煮 ミルク	御飯 ミソ汁(ワカメ・玉葱) フランクフルト・ヤシ炒め わさび和え(ホウレンソウ) こんぶ抹茶わか ミルク	
昼食	御飯 アジ 味噌香味焼 うぐいす煮豆添え 茄子人参玉葱炒煮 磯浸し(コマツナ・シメジ)	肉うどん やみ(長葱) 青味添え パック七味 盛合せサラダ(レタス・キュウリ・トマト) 牧場の朝 いちご	五目ちらし寿司 天ぷら盛合せ(エビ・かき) 減塩しょうゆ 白和え(ホウレンソウ・ニンジン) 清汁(かぼこ) ひなあられ 	御飯 八宝菜 華風和え 生姜和え(チンゲンサイ)	御飯 鶏モモ蒸ゴ マリサカ ブロッコリー添え ハンバーグ サラダ ピーナツ和え(ホウレンソウ)	バターロール DPオレソ & マーガリン シルバームニエル ミックスベジタブル添え かぼこコンソメ煮 アップルジュース	カレーライス 福神漬 楽京漬 盛合せサラダ(カリフラワー) ジャム(ストロベリー)	御飯 豚肉豆板醤焼き 野菜添え 拌三絲 梅あえ(カブ)	御飯 えびフライ・あじフライ 茹野菜添え 中濃ソース 卵豆腐 たらこわか和え	
夕食	御飯 すき焼風煮 拌三絲 ブロッコリーわか和え オレンジ 	御飯 鯖の味噌煮 付合わせ(針生姜) ふき・人参煮 たらこわか和え 冷凍マンゴ	御飯 鶏モモ フリ風味焼 グラッセ 切干サツマ揚シタ炒め ドレッシング和え(マヨ)	御飯 メルルサーフ焼 アスパラ添え 卵の花炒り 辛子和え(インゲン) ヨーグルト和え(白桃缶)	御飯 揚鱈おろしかけ 白菜信田煮 ゆず胡椒和え(キャベツ) 冷凍マンゴ	御飯 鶏モモ焼肉 きぬさや添え 里芋玉葱人参煮 和風和え(マヨ) 	御飯 ぶり山椒焼 いんげん添え 減塩しょうゆ キャベツ干エビ添え ごま和え(菜の花) オレンジ	御飯 メルルサーフバターソースアサカ ジャーマンポテト ピーナツ和え(コマツナ) パインアップル	御飯 鶏モモ焼 チンゲンサイ添え ひじきのそぼろ煮 辛子和え(ハクサイ) 冷凍マンゴ	
成分	エネルギー 1889 kcal たんぱく質 69.8 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1810 kcal たんぱく質 69.0 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1885 kcal たんぱく質 70.1 g 食塩 9.6 g	エネルギー 1822 kcal たんぱく質 72.1 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1863 kcal たんぱく質 71.7 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1870 kcal たんぱく質 69.3 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1937 kcal たんぱく質 71.9 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1833 kcal たんぱく質 69.2 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1910 kcal たんぱく質 72.9 g 食塩 8.4 g	
	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	 <p>皆さま、こんにちは。寒さの中にもやわらかな陽ざしを感じる頃となりました。  <b>3月3日のひな祭り(桃の節句)</b>は、平安時代の厄払いの風習が由来とされ、春の訪れと健やかな成長と幸せを願う春の行事です。                  当院では、<b>五目ちらし寿司</b>と<b>えび・かき揚げの天ぷら</b>、<b>ひなあられ</b>などを提供予定です。                  ひなあられの4色(桃・白・緑・黄)は四季を表し、一年を通して健やかに過ごせますようにという願いが込められています。                  季節の行事とともに、春の訪れを感じていただければと思います。</p> <p>ちらし寿司  エビ  ひなあられ  <b>栄養管理室</b></p> <p>※写真はイメージです。</p>			
朝食	御飯 ミソ汁(ホトケシサイ) 温泉卵 減塩しょうゆ 小松菜添え ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 ミソ汁(キャベツ・玉葱) 高野豆腐野菜含煮 ピーナツ和え(ハクサイ) 海苔たまわか ミルク	御飯 ミソ汁(ホウレンソウ・油揚げ) 鮭塩焼 たらこわか和え 野菜わか ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・人参) 納豆 白菜人参炒煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 ミソ汁(生揚げ・マヨ) 目玉焼き 減塩しょうゆ 生姜和え(インゲン・キャベツ) 海苔わかわか ミルク	御飯 ミソ汁(ワカメ・玉葱) 野菜きんちゃく わさび和え(ハクサイ) うめしそわか ミルク				
昼食	五目焼そば 中華風酢の物 バナナ 	御飯 豚ヒレ風味焼 チンゲンサイ添え 大根・人参・椎茸煮 か和え(マヨ)	御飯 鶏モモ生姜焼 オニオン添え 酢物(胡瓜・ワカ) わさび和え(キャベツ・ニンジン)	御飯 酢豚 コールスロー(キャベツ) ブロッコリーわか和え	御飯 豚柳川風 しぎ茄子(シメジ・ピーマン) 辛子和え(コマツナ)	御飯 ゆかりごはん  メルルサー揚げ きぬさや添え 和風サラダ(レタス・キュウリ) ごま和え(チンゲンサイ・ニンジン)				
夕食	御飯 たらちーズ焼 茹アスパラ添え 中濃ソース 切干炒め煮 ゆず胡椒和え(ナメコ)	御飯 シルバー照焼 大学芋添え 和風サラダ(レタス・トマト) 野沢菜漬 リンゴ(ふじ)	御飯 干草焼 いんげん添え マヨネーズ ジンジャーカマコ ゆかり和え(大根) 冷凍マンゴ	御飯 アジ 梅香焼き オクラ添え じゃが芋甘辛煮  おか和え(ホウレンソウ) オレンジ	御飯 ぶり大根 里芋玉葱人参煮 ピーナツ和え(カリフラワー) パインアップル	御飯 鶏モモカレー風味焼 ブロッコリー添え 中濃ソース 炒り豆腐 磯浸し(ホウレンソウ) リンゴ(ふじ)				
成分	エネルギー 1825 kcal たんぱく質 77.4 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1862 kcal たんぱく質 76.7 g 食塩 6.5 g	エネルギー 1846 kcal たんぱく質 75.4 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1854 kcal たんぱく質 72.3 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1827 kcal たんぱく質 69.3 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1823 kcal たんぱく質 77.8 g 食塩 8.3 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。



栄養管理室

※写真はイメージです。