

	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)		
朝食	御飯 ミソ汁(小松菜・フ) 竹輪の甘辛煮 ゆず胡椒和え(ナハナ) たらこフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(トウ・萩) 茹ホーカウイナ ケチャップ ゆかり和え(チンゲンサイ) 海苔たまフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・人参) 卵とじ煮 生姜和え(インゲン) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 なめこ汁(萩) ガノン含煮 おかか和え(ハクサイ・ナス) 野菜フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ホトト・玉葱・ニンジン) プレーンオムツ 減塩しょうゆゆ わさび和え(カリフラワー) たらこフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(エノキ・ニンジン) 生揚げ含煮 オクラ和え 海苔かつフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ワカメ・フ) 玉子巻 ゆず胡椒和え(ナハナ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 ミソ汁(ホレンソウ・人参) ツオムツ 減塩しょうゆゆ ピーナツ和え(アスパラ) 海苔たまフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(里芋・玉葱) 納豆 小松菜ソテー 焼のり 減塩しょうゆゆ ミルク		
昼食	御飯 豚ヒレピカタ 茹アスパラ添え ケチャップ マカロニサラダ(キュウリ・ハム) かぶ漬	うどん 天ぷら(トリ・ホトト・キャベツ・マン) ヤミ(長葱) 青味添え パッく七味 鮭サラダ(レタス・キュウリ)	御飯 鶏モモ胡麻ミソ焼 野菜ソテー(モヤシ・人参) コールスローサラダ(キャベツ) 磯和え(コマツナ・エノキ)	御飯 豚ロース和風ソテー キャベツ・ニンジンソテー 酢の物(モズク・キュウリ) ブロッコリーツナ和え	御飯 揚たらきソースかけ いんげん添え ぜんまい炒煮 トレッシング和え(キャベツ・キヌサヤ) ぼたもち	御飯 シーフードカレーライス 福神漬楽京漬 ブロッコリーサラダ 冷凍マンゴー	かやく御飯 アジ 梅香焼き うぐいす煮豆添え コールスローサラダ(キャベツ・ハム) 生姜和え(白菜)	バターロール ブルーベリー&マーガリン メルチーズ焼 ミックスベジタブルソテー ケチャップ 線切サラダ 牧場の朝 いちご	とろろそば 厚焼卵 ヤミ(長葱) 青味添え パッく七味 大根金平風煮		
夕食	御飯 鯖の生姜煮 付け合わせ(千切生姜) ふき含め煮 山菜醤油和え(シメジ) 冷凍マンゴー	御飯 鯖味噌風味焼 きぬさや添え 切干大根煮 オクラ和え バナナ	御飯 赤魚照焼 茶福豆煮 南瓜煮付 梅あえ(カリフラワー) オレンジ	御飯 シルバークハブ焼 大学芋添え 金平煮 オクラ和風和え リンゴ(ふじ)	御飯 豚モモ生姜焼 オニオン添え 大根そぼろ煮 ピーナツ和え(白菜)	御飯 松風焼 アスパラソテー添え 揚げ茄子生姜添え 減塩しょうゆゆ 磯浸し(ホレンソウ・シメジ)	御飯 チキンソテー ねぎ塩アンカ ナムル(モヤシ・コマツナ) 梅あえ(大根) オレンジ	御飯 牛肉じゃが煮 キャベツ干貝ソテー ゆかり和え(カブ・キュウリ) リンゴ(ふじ)	御飯 鶏モモ肉ソース焼 チンゲンサイ添え シーフードサラダ(レタス・キュウリ) 胡麻和え(ナス・キヌサヤ) 甘夏柑		
成分	エネルギー 1864 kcal たんぱく質 71.2 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1915 kcal たんぱく質 75.8 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1806 kcal たんぱく質 75.1 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1893 kcal たんぱく質 69.4 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1871 kcal たんぱく質 70.8 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1806 kcal たんぱく質 71.2 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1807 kcal たんぱく質 74.3 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1854 kcal たんぱく質 71.3 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1800 kcal たんぱく質 71.1 g 食塩 7.9 g		
	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31日(火)				
朝食	御飯 ミソ汁(ハクサイ・フ) 五目巾着袋 生姜和え(インゲン) うめしそフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ワカメ・玉葱) フランクフルト・ヤイ炒め ゆず胡椒和え(ナハナ) たらこフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・長葱) 高野豆腐卵とじ 磯浸し(ホレンソウ) 海苔かつフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(エノキ・ニンジン) 厚焼卵 浸し(チンゲンサイ) 野菜フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(大根・生揚げ) 竹輪の甘辛煮 生姜和え(キャベツ) 海苔たまフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ホレンソウ・玉葱) 炒り卵 減塩しょうゆゆ トレッシング和え(ブロッコリー) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ホレンソウ・人参) ツオムツ 減塩しょうゆゆ ピーナツ和え(アスパラ) 海苔たまフリカ ミルク	御飯 なめこ汁(トウ・萩) 温泉卵 減塩しょうゆゆ 野菜ソテー ふりかけ瀬戸風味 ミルク			
昼食	チャーハン 蒸カニシュウマイ 減塩しょうゆゆ 華風和え 冷凍マンゴー	御飯 鮭ムニエル 茹アスパラ添え 中濃ソース 盛合せサラダ(レタス・キュウリ) 辛子和え(コマツナ・ニンジン)	御飯 シルバークハブ ターソースアンカ 炒り豆腐 わさび和え(ハクサイ)	御飯 ホーケチャップ 野菜ソテー添え マカロニサラダ 梅あえ(だいこん)	御飯 鶏モモ唐揚 茹アスパラ添え 減塩しょうゆゆ レタスサラダ オクラ和え	御飯 麻婆豆腐 中華風サラダ わさび和え(シメジ・ナス)					
夕食	御飯 赤魚煮魚 きぬさや添え ホトトそぼろ煮 浸し(ホレンソウ・エノキ)	御飯 鶏モモマト煮 茹ミックス野菜(キャベツ・ニンジン) 南瓜煮付 オクラ和風和え オレンジ	御飯 鶏モモ照焼 ブロッコリー添え 拌三絲(ハルサメ・モヤシ) しその実漬 パインアップル	御飯 鯖照焼 オクラ添え しぎ茄子(シメジ・マン) ピーナツ和え(コマツナ・ニンジン) バナナ	御飯 ムルチカレー風味ムニエル いんげんソテー添え かぶ・サツマゲ煮付 胡麻和え(白菜) 甘夏柑	御飯 赤魚生姜焼き きぬさや添え 大根そぼろ煮 磯浸し(コマツナ) リンゴ(ふじ)	御飯 鱈の南蛮漬 かぶ豚コマ煮 ゆかり和え(チンゲンサイ) オレンジ				
成分	エネルギー 1801 kcal たんぱく質 71.2 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1829 kcal たんぱく質 70.7 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1805 kcal たんぱく質 75.8 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1906 kcal たんぱく質 70.6 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1803 kcal たんぱく質 78.0 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1806 kcal たんぱく質 69.2 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1830 kcal たんぱく質 71.5 g 食塩 9.0 g				

**春野菜で**  
**身体を切り替えましょう**

寒い冬も終わり、暖かい日が増えてきました。季節の変わり目は体も環境の変化に対応しようと、疲れやすい時期です。

この時期におすすめなのが**春キャベツ**と**新玉ねぎ**。春野菜ならではの柔らかさがあり、生でも食べやすいのが特長です。**春キャベツ**は甘みがあるので、サラダや浅漬けにぴったりです。**新玉ねぎ**は辛みが少ないため、生で食べる時は水にさらさなくても食べやすい食材です。当院では、旬の食材を取り入れつつ、食事をお作りしております。旬の味を楽しみながら、ゆっくりと体を春モードへ整えていきましょう。




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。