

	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	
朝食	御飯 ミソ汁(絹竹・玉葱) 鮭塩焼 浸し(菜の花) タコフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ワカメ・麩) ガンネ含煮 胡麻和え(コマツナ) 減塩のり佃煮 牛乳	御飯 ミソ汁(大根・エノキ) 高野豆腐野菜含煮 辛子和え(ブロッコリー) 海苔たまフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(カブ・人参) 厚焼卵 ゆず胡椒和え(ナハタ) こんぶ抹茶フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(大根・ナス) ツオムツ いんげんソテー添え 減塩しょうゆ カリフラワー・カス風 うめしそフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(トウモロコシ) フランクフルト・ヤサイ炒め ごま和え(モヤシ・ニンジン) ふりかけ瀬戸風味 牛乳	御飯 ミソ汁(小松菜・麩) 生揚げ含煮 ドレッシング和え(カリフラワー) 野菜フリカ 牛乳	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 牛乳	御飯 ミソ汁(里芋・人参) 竹輪の甘辛煮 ピーナツ和え(白菜) 海苔カツオフリカ 牛乳	
昼食	御飯 焼餃子 茹ミックス野菜添え 減塩しょうゆ 白和え(ホウレン草) 梅あえ(カブ)	御飯 酢豚 卵豆腐 わさび和え(ハクサイ)	御飯 赤魚南部焼 大学芋添え かぶ信田煮 浸し(ホウレン草) パインアップル	御飯 鱈山椒焼 オクラ添え おろし和え(シラス) 豚汁	御飯 野菜コロケ えびフライ 茹キヤベツ添え 減塩ソース 炒り豆腐 わさび和え(コマツナ)	御飯 マジキ味噌焼 がり漬添え じゃが芋煮 ドレッシング和え(チンゲンサイ)	きしめん ヤミ(長葱) 青味添え パック七味 天ぷら(鶏・アゲ) 白菜サラダ	三色丼 マカロニサラダ ごま和え(ナハタ) ジョア	御飯 シルバークリームニール 茹ミックスベジタブル添え タルタルソース かぶ人参炒め煮 ゆかり和え(キャベツ)	
夕食	御飯 ぶりの照焼 アスパラソテー添え 茄子人参玉葱炒煮 生姜和え(チンゲンサイ) バナナ	御飯 ミルクキノコバターソースアサカ キャベツ干エビソテー わかめネーズ和え(インゲン) リンゴ	御飯 鶏モモ香味焼 野菜ソテー添え 盛合せサラダ(レタス・トマト) オクラおか和え 福豆	御飯 牛丼風 ナムル(キュウリ・ワカメ) 白菜柚子香和え オレンジ	御飯 シルバー照焼 きぬさや添え 里芋・玉葱・人参煮 浸し(ホウレン草) パインアップル	御飯 豚ロース生姜焼 オニオンソテー添え 和風サラダ(レタス) ゆず胡椒和え(ナハタ) みかん缶	御飯 いなだキノコバターソースアサカ 野菜炒め(キャベツ・ロースハム) オクラおか和え バナナ	御飯 鮭照焼 きぬさや添え 切干インゲン炒煮 浸し(コマツナ) パインアップル	御飯 豚ロース和風ソテー アスパラソテー添え 酢の物(モズク・キュウリ) 磯和え(モヤシ) オレンジ	
成分	エネルギー 1871 kcal たんぱく質 71.3 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1853 kcal たんぱく質 71.2 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1869 kcal たんぱく質 76.7 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1849 kcal たんぱく質 75.4 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1900 kcal たんぱく質 67.1 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1872 kcal たんぱく質 73.9 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1903 kcal たんぱく質 71.7 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1888 kcal たんぱく質 78.9 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1874 kcal たんぱく質 67.3 g 食塩 7.3 g	
	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)				
朝食	御飯 ミソ汁(小松菜・エノキ) 目玉焼き 減塩しょうゆ ゆず胡椒和え(チンゲンサイ) 牛乳	御飯 ミソ汁(インゲン・麩) 卵とじ煮 生姜和え(カリフラワー) 鯛みそ 牛乳	御飯 ミソ汁(玉葱・モヤシ) 茹ホークウインナー 小松菜ソテー添え ピーナツ和え(ホウレン草) 牛乳	御飯 ミソ汁(エノキ・ニンジン) 五目巾着袋 わさび和え(ハクサイ) 海苔たまフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(カブ・油揚げ) 銀鮭塩焼 和風和え(モヤシ) うめしそフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ワカメ・玉葱) ガンネ含煮 ゆず胡椒和え(チンゲンサイ) こんぶ抹茶フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(小松菜・玉葱) 目玉焼き 減塩しょうゆ ゆず胡椒和え(チンゲンサイ) 牛乳			
昼食	御飯 麻婆豆腐 中華風サラダ わさび和え(ナス)	菜めし いなだつけ焼 がり漬添え コールスローサラダ 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・キンサダ 梅あえ(だいこん)	御飯 白身魚みそ焼 アスパラソテー添え じゃが芋甘辛煮 胡麻和え(コマツナ)	カレーうどん ヤミ(長葱) 青味添え 蒲鉾 華風サラダ(レタス・キュウリ) ソフール	胚芽ロール マーマレード&マーガリン 鶏モモチキ焼 ブロッコリー添え 減塩ソース ホトトサダ 和風和え(ハクサイ)				
夕食	御飯 鱈生姜焼 さつま黄金煮添え 大根そぼろ煮 浸し(ホウレン草) リンゴ	御飯 牛肉じゃが煮 湯豆腐 減塩しょうゆ オクラおか和え パインアップル	御飯 豚香味焼 チンゲン菜添え 減塩しょうゆ ひじき・油揚げ炒煮 ゆず胡椒和え(ナハタ) オレンジ	御飯 鶏モモ風味焼 ブロッコリー添え イタリアンドレッシング キャベツ干エビソテー 中華風漬乱切キュウリ バナナ	御飯 鯖の生姜煮 きぬさや添え 大根含め煮 ドレッシング和え(カリフラワー) みかん	御飯 ぶりの照焼 がり漬添え 金平煮 胡麻和え(インゲン) パインアップル				
成分	エネルギー 1859 kcal たんぱく質 69.6 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1856 kcal たんぱく質 71.1 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1845 kcal たんぱく質 68.6 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1862 kcal たんぱく質 70.5 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1838 kcal たんぱく質 71.0 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1867 kcal たんぱく質 72.9 g 食塩 8.7 g				



2月3日は、節分の日!

みなさんこんにちは。
厳しい寒さが続き、春が恋しい季節ですね。

もうすぐ節分。みなさんは「節分」が本来、季節の節目である
「立春・立夏・立秋・立冬の前日」を指すことをご存じでしょうか。

そして、立春は旧暦で1年のはじまりにあたる日であり、
冬を乗り越えて春を迎えることから、**節分のなかでも特にめでたい日**とされてきました。

そのため、立春の前日にある**「節分」**は、
現在の**大晦日**を指すようになりました。

大晦日に1年の邪気や悪いものを祓い、清めた状態で
新しい1年を迎えるための儀式として行われるように
なったのが、豆まきといった「節分」の行事なのです。

当院では、2月3日に福豆を提供します。
「鬼は外、福は内」。ご賞味下さい。



栄養管理室

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。

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>

