

	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 シ汁(エノキ・ニンジン) 納豆 茄子印元炒め煮 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 シ汁(里芋・長葱) 高野豆腐卵とじ 浸し(コマツナ) うめしそフリカ 牛乳	御飯 シ汁(ナス・麩) 山菜入巾着煮 浸し(ナハ) 野菜フリカ 牛乳	御飯 シ汁(白菜・インゲン) 目玉焼き 小松菜ソテー添え 減塩しょうゆ ユカリ和え(キャベツ) 海苔かつフリカ 牛乳	御飯 シ汁(ホトトカシ) ガンモ含煮 ピーナツ和え(ホレンソウ) こんぶ抹茶フリカ 牛乳	御飯 シ汁(カブ・長葱) 茹かインナー ミックスベジタブルソテー添え ケチャップパック 生姜和え(インゲン) 野菜フリカ 牛乳	御飯 シ汁(玉葱・油揚) ペーコンエッグ 減塩しょうゆ 浸し(ナハ) ふりかけ瀬戸風味 牛乳	御飯 シ汁(キャベツ・麩) 五目巾着煮 梅あえ(カリフラワー) 海苔たまフリカ 牛乳	御飯 シ汁(ワカメ・長葱) 竹輪の甘辛煮 浸し(コマツナ) うめしそフリカ 牛乳	
昼食	御飯 鯖の生姜煮 付合わせ(針生姜) 肉じゃが甘辛煮 お浸し(カリフラワー)	御飯 ハンバーグ ドミグラスソース グラッセ添え マカロニサラダ ドレッシング和え(チンゲンサイ)	五目ちらし寿司 天ぷら盛合(エビ・カキアゲ) 減塩しょうゆ 白和え(ホレンソウ) 清汁(ハマグリ) ひなあられ	御飯 ぶり立田揚げ 茹野菜・レモン添え かぶ人参含煮 アスパラ和風和え	御飯 豚ヒレカレー風味焼 チンゲン菜添え マヨネーズ 牛蒡人参コンニャク炒煮 辛子和え(ナハ)	わかめごはん 鮭塩焼 うぐいす煮豆添え 茄子人参玉葱炒煮 磯浸し(コマツナ)	肉うどん ヤミ(長葱) 青味添え パック七味 盛合せサラダ(レタス・トマト) ソフール	御飯 マルルサムニエル アスパラソテー添え タルタルソース 白和え(ホレンソウ) 生姜和え(チンゲンサイ)	御飯 鶏パプリカ風味焼 ブロッコリー添え 減塩しょうゆ パンプキンサラダ ピーナツ和え(ホレンソウ)	
夕食	御飯 豚ロースシャブシャブ風 野菜ソテー(モヤシ・人参) 大根煮付 ウラ和風和え みかん	御飯 ぶりの照焼 きぬさや添え ぜんまい・白滝煮 磯浸し(ホレンソウ) ハイツッフル	御飯 鶏肉オム煮 切干サツマ揚シイタゲ炒め マゼンタ和風和え いちご	御飯 鶏モモ香味焼 ブロッコリー添え 里芋・人参含煮 わさび和え(ナ) リンゴ	御飯 シバ・柚子味噌焼 さつま黄金煮添え ビーフソテー 二杯酢(キュウリ) 伊予柑	御飯 すき焼風煮 拌三絲 ドレッシング和え(カリフラワー) オレンジ	御飯 鯖の味噌煮 付合わせ(針生姜) ふき・人参煮 ウラオカ和え バナナ	御飯 八宝菜 茄子玉葱炒煮 磯和え(インゲン) ハイツッフル	御飯 揚鰯かつかけ 白菜なめこアツカ わさび和え(ナ) リンゴ	
成分	エネルギー 1910 kcal たんぱく質 70.0 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1899 kcal たんぱく質 69.3 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1865 kcal たんぱく質 69.4 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1868 kcal たんぱく質 75.0 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1898 kcal たんぱく質 72.9 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1868 kcal たんぱく質 69.9 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1883 kcal たんぱく質 73.4 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1863 kcal たんぱく質 73.9 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1878 kcal たんぱく質 75.1 g 食塩 7.8 g	
	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	<div data-bbox="1852 956 2675 1729" data-label="Complex-Block"> <p>3月3日はひな祭り!</p> <p>みなさんこんにちは。 寒さが和らぎ、春らしい風が吹いていますね。</p> <p>3月3日はひな祭り。「桃(上巳)の節句」と呼ばれています。 旧暦上巳(現在の3月下旬～4月上旬)の頃に、 桃の花が開花するというだけではなく、桃の木が邪気を 払い、子孫繁栄や不老長寿をもたらす仙木と考えられて いたからなのだそうです。</p> <p>当院では、ちらし寿司・はまぐりのお吸い物・ひなあられ が提供されます。ちらし寿司に使用される食材には、</p> <ul style="list-style-type: none"> ・長寿を意味する「えび」 ・先が見通せる「れんこん」 ・財宝が貯まる「錦糸卵」 <p>など、1つ1つに意味が込められています。 春を感じる行事食を是非ご賞味下さい。</p> <p>栄養管理室</p> </div>			
朝食	御飯 シ汁(里芋・玉葱) 厚焼卵 ウラオカ和え タラコフリカ 牛乳	御飯 シ汁(白菜・油揚) プレーンオムレツ ケチャップパック 磯浸し(ホレンソウ) 海苔たまフリカ 牛乳	御飯 シ汁(大根・長葱) 生揚含煮 生姜和え(チンゲンサイ) 減塩のり佃煮 牛乳	御飯 シ汁(ワカメ・玉葱) フランクフルト野菜炒め 浸し(ホレンソウ) うめしそフリカ 牛乳	御飯 シ汁(ホトトカシ・絹サヤ) ペーコンエッグ 減塩しょうゆ 磯浸し(コマツナ) ふりかけ瀬戸風味 牛乳	御飯 なめこ汁(トウモロコシ・ネギ) ガンモ含煮 ピーナツ和え(白菜) 海苔かつフリカ 牛乳				
昼食	バターロール リンゴ&マーガリン 鮭ムニエル ミックスベジタブルソテー添え 盛合せサラダ(レタス) コーンポタージュ	カレーライス 福神漬楽京漬 盛合せサラダ(カリフラワー) ジョア	御飯 牛肉細切炒め 拌三絲 梅あえ(カブ) バナナ	御飯 えび・あじフライ 茹野菜添え 減塩ソース 卵豆腐 ウラオカ和え	焼き中華麺 焼そば用五目アツカ 中華風酢の物 ハイツッフル	御飯 豚ヒレソテー カレーソースか チンゲン菜添え 大根そぼろ煮 オカ和え(モヤシ)				御飯 鯖照焼 いんげん添え 和風サラダ(レタス・トマト) しその実漬 リンゴ
夕食	御飯 鶏モモ焼肉 グラッセ添え 大根金平風煮 和風和え(モヤシ) みかん	御飯 シバ・山椒焼 いんげんソテー添え 華風炒め(キャベツ) ごま和え(ナハ) オレンジ	御飯 かじきつけ焼 キノコのバターソースアツカ さつま芋小倉煮 ピーナツ和え(コマツナ)	御飯 鶏モモ焼 チンゲンサイソテー添え レタスサラダ 辛子和え(ハクサイ) 伊予柑	御飯 鱈チーズ焼 ミックスベジタブルソテー添え 切干炒め煮 ゆず胡椒和え(ナハ)	御飯 鯖照焼 いんげん添え 和風サラダ(レタス・トマト) しその実漬 リンゴ				御飯 鯖照焼 いんげん添え 和風サラダ(レタス・トマト) しその実漬 リンゴ
成分	エネルギー 1862 kcal たんぱく質 75.6 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1871 kcal たんぱく質 69.3 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1864 kcal たんぱく質 71.0 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1868 kcal たんぱく質 71.4 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1838 kcal たんぱく質 76.0 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1856 kcal たんぱく質 72.8 g 食塩 7.9 g				

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>



※イラストはイメージです。