

	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
朝食	御飯 ミソ汁(ホレンソウ・油揚げ) 銀鮭塩焼 オクラ和風和え 野菜フリカ 牛乳	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 牛乳	御飯 ミソ汁(生揚・マヨ) スイン風ベイクドエッグ ケチャップパック 生姜和え(インゲン) 海苔かつおフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ワカメ・長葱) 目玉焼き ミックスベジタブル添え 減塩しょうゆ わさび和え(ハクサイ) うめしそフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(小松菜・麩) 竹輪の甘辛煮 ゆず胡椒和え(ナハタ) たらこフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(カブ・シメジ) 茹ホクウインナー ケチャップパック ゆかり和え(チンゲンサイ) 海苔たまフリカ 牛乳	御飯 なめこ汁(トウモロコシ) ベコエック 減塩しょうゆ 生姜和え(インゲン) こんぶ抹茶フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ナス・麩) 納豆 切干含煮 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(里芋・長葱) ガン含煮 ゆず胡椒和え(ナハタ) 野菜フリカ 牛乳
昼食	御飯 鶏チリ生姜焼 アスパラ添え マヨネーズ 酢物(イカ) わさび和え(キャベツ)	御飯 酢豚 コールスローサラダ ドレッシング和え(ブロッコリー) みかん	御飯 牛丼風 しぎ茄子 辛子和え(コマツナ)	ゆかりごはん 丸ルサ唐揚げ きぬさや・レモン添え 和風サラダ(キャベツ) ごま和え(チンゲンサイ)	御飯 豚ヒレピカタ グラッセ添え ケチャップパック マカロニサラダ かぶ漬	御飯 鮭照焼 茶福豆煮添え コールスローサラダ 磯和え(コマツナ) ぼたもち	うどん ヤミ(長葱) 青味添え パック七味 天ぷら(竹輪・ヒーマン) 酢物(キュウリ) バナナ	チャーハン ヒッシュウマイ 減塩しょうゆ 華風和え(キュウリ) ソフール	御飯 揚たらちりソースかけ いんげん添え ぜんまい炒煮 ドレッシング和え(キャベツ)
夕食	御飯 千草焼 きぬさや添え ジンジャーマカロニ ゆかり和え(大根) バナナ	御飯 カブキ柚庵焼 オクラ添え じゃが芋甘辛煮 胡麻和え(ホレン草)	御飯 ぶり大根 里芋・人参煮 しば漬け パインアップル	御飯 鶏チリソース焼 ブロッコリー添え マヨネーズ ひじき炒煮 磯浸し(ホレン草) リンゴ	御飯 鯖の生姜煮 付け合わせ(針生姜) ふき含め煮 わさび和え(ナス) オレンジ	御飯 豚チリ野菜中華炒め 卵豆腐 オクラ和え みかん	御飯 鶏チリ胡麻シ焼 ブロッコリー添え マヨネーズ 南瓜煮付 細切昆布佃煮	御飯 かじきステーキ風 ミックスベジタブル添え 金平煮 オクラ和風和え パインアップル	御飯 豚チリ生姜焼 野菜添え(ヒーマン) 酢物(モスク) ピナツ和え(白菜) 甘夏柑
成分	エネルギー 1858 kcal たんぱく質 76.0 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1891 kcal たんぱく質 68.7 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1843 kcal たんぱく質 67.2 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1862 kcal たんぱく質 77.1 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1853 kcal たんぱく質 68.8 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1889 kcal たんぱく質 74.0 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1904 kcal たんぱく質 70.5 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1871 kcal たんぱく質 71.9 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1846 kcal たんぱく質 73.1 g 食塩 7.3 g
	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)		
朝食	御飯 ミソ汁(コマツナ・生揚) 竹輪の甘辛煮 オクラ和え 海苔たまフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ワカメ・麩) 卵とじ煮 わさび和え(カリフラワー) ふりかけ瀬戸風味 牛乳	御飯 ミソ汁(ホレンソウ・人参) ツアムレツ 減塩しょうゆ ヒーマン和え(アスパラ) 海苔かつおフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(里芋・玉葱) 高野豆腐野菜含煮 お浸し(コマツナ) うめびしお 牛乳	御飯 ミソ汁(ハクサイ・麩) 五目巾着煮 生姜和え(インゲン) こんぶ抹茶フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ワカメ・玉葱) フランクフルト・サイ炒め ゆず胡椒和え(ナハタ) たらこフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(カブ・長葱) 高野豆腐卵とじ 磯浸し(ホレン草) 海苔かつおフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(カブ・長葱) 高野豆腐卵とじ 磯浸し(ホレン草) 海苔かつおフリカ 牛乳	
昼食	カレーライス 楽京甘酢漬 シーフードサラダ(レタス) ヤクルト	かやく御飯 鯖柚庵焼 きぬさや添え コールスローサラダ 生姜和え(白菜)	バターロール ブルベリ&マーガリン カブキムニエル ミックスベジタブル添え 線切サラダ(タイン) ジョア	山菜わかめそば ヤミ(長葱) 青味添え パック七味 厚焼芋 大学芋 梅あえ(カリフラワー)	御飯 和牛メンチカツ イカフライ 茹キャベツ添え 減塩ソース 酢物(カブ・キュウリ) ドレッシング和え(ブロッコリー)	御飯 鮭ムニエル 茹アスパラ添え 減塩しょうゆ 盛合せサラダ(レタス・トマト) 辛子和え(コマツナ)	御飯 シバキノコバターソースアツカ 牛蒡サラダ わさび和え(ハクサイ)		
夕食	御飯 鱈山椒焼 アスパラ添え 蒸茄子 減塩しょうゆ 磯浸し(ホレンソウ) リンゴ	御飯 チキンソテー 和風キノコあん ナムル(マヨ) 梅あえ(大根) オレンジ	御飯 牛肉じゃが煮 野菜炒め(キャベツ) オクラ和え パインアップル	御飯 鶏チリ肉ソース焼 チンゲンサイ添え 大根人参シタケ炒煮 磯和え(ナス) バナナ	御飯 赤魚煮魚 きぬさや添え 炒り豆腐 おか和え(ホレンソウ) リンゴ	御飯 松風焼 茶福豆煮添え 南瓜煮付 オクラ和風和え 甘夏柑	御飯 鶏チリソース焼 ブロッコリー添え マヨネーズ 拌三絲(ハルサメ・マヨ) しその実漬 パインアップル		
成分	エネルギー 1870 kcal たんぱく質 73.0 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1836 kcal たんぱく質 68.3 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1888 kcal たんぱく質 75.2 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1879 kcal たんぱく質 66.6 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1878 kcal たんぱく質 72.0 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1872 kcal たんぱく質 73.5 g 食塩 6.6 g	エネルギー 1856 kcal たんぱく質 71.6 g 食塩 7.4 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。

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>



花粉症には春野菜!

みなさんこんにちは。
やわらかな春風が吹いていますね。
この時期、花粉症の症状が出る方も
多いのではないのでしょうか。
今回は、花粉症の症状を和らげると
言われている春野菜をご紹介します。
野菜に含まれるビタミンA・C・Eやボ
リフェノールには抗酸化作用があり、
花粉症に効果的と言われています。



今春は、春野菜を食べて快適に過ご
しましょう!
栄養管理室