

	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
朝 食	御 飯 シ汁(カブ・人参) 目玉焼き 減塩しょうゆ ピーナッツ和え(ハクサイ) こんぶ抹茶フカ ミルク	御 飯 シ汁(ホ・ト・玉葱) ガソ含煮 胡麻和え(コマツ) 減塩のり佃煮 ミルク	御 飯 シ汁(カメ・麩) 卵とじ煮(半片) か和(大根・人参) 海苔かつおか ミルク	御 飯 シ汁(カブ・長葱) 納豆 小松菜ソテ 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御 飯 シ汁(ホ・ト・玉葱) スパイン風ベイクドエッグ ケチャップハック ドレッシング和え(カブ) こんぶ抹茶フカ ミルク	御 飯 シ汁(小松菜・油揚) ツアムレツ 減塩しょうゆ ゆず胡椒和え(ハクサイ) 海苔かつおか ミルク	御 飯 シ汁(トウ・ナス) 山菜入巾着煮 浸し(ブロッコリー) 海苔たまフカ ミルク	御 飯 シ汁(カブ・生揚) 卵ロール 胡麻和え(コマツ) こんぶ抹茶フカ ミルク	御 飯 なめこ汁(ネギ) ガソ含煮 ゆず胡椒和え(ハクサイ) 海苔かつおか ミルク
昼 食	日本そば ヤミ(長葱) 青味添え ハック七味 天ぷら盛合(竹輪・かき) 中華風酢の物	御 飯 ホーケソテ デミグラスソース ブロッコリー添え 和風サラダ(レタス・トマト) わさび和え(モヤシ)	御 飯 鰯味噌風味焼 インゲンソテ添え ビーフソテ かぶの青シ和え	御 飯 鶏モモ焼肉風 野菜ソテ添え 茄子そぼろ煮 生姜和え(ハクサイ)	御 飯 アジ梅香焼き がり漬 生揚大根人参煮 ピーナッツ和え(コマツ)	御 飯 ぶり塩焼 きぬさや添え 卵の花炒り 和風和え(モヤシ)	御 飯 豚モモ和風ソテ ねぎ塩アツカ じゃが芋甘辛煮 野沢菜漬	カレーうどん ヤミ(長葱) 中華風サラダ 磯浸し(菜の花) バナナ	胚芽食パン 苺&マーガリン シルバード・焼 インゲンソテ添え コーンスローサラダ コーンポタージュ
夕 食	御 飯 鶏モモピカタ ミックス野菜ソテ ふき炒り煮 浸し(菜の花) みかん	御 飯 鮭ムニエル きぬさや添え 里芋そぼろ煮 野沢菜漬 バナナ	御 飯 酢豚 豆腐あんかけ 中華風漬乱切キュウリ オレンジ	御 飯 鯖塩焼 ふき煮添え マカロニサラダ 磯和え(チンゲンサイ) ハッパツル	御 飯 豚ロース生姜焼 茹ミックス野菜 青じそドレッシング 南瓜煮付 辛子和え(ナス) バナナ	御 飯 チキンソテ カレーソース いんげんソテ添え ジンジャーマカニ 梅あえ(カブ) みかん	御 飯 揚鰯おかけ 茹キャベツ 酢物(胡瓜・カメ) 辛子和え(ホウレン草) リンゴ(ふじ)	御 飯 牛モモ生姜焼 茹チンゲン菜添え マヨネーズ 里芋人参含煮 かつおか和え	御 飯 チンチャップ 茹アスパラ添え 蒸茄子シカケ ゆかり和え(大根) オレンジ
成 分	エネルギー 1803 kcal たんぱく質 74.9 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1840 kcal たんぱく質 74.8 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1885 kcal たんぱく質 72.7 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1863 kcal たんぱく質 73.3 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1835 kcal たんぱく質 70.1 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1896 kcal たんぱく質 71.8 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1841 kcal たんぱく質 70.6 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1816 kcal たんぱく質 70.4 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1810 kcal たんぱく質 74.0 g 食塩 8.9 g

	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	
朝 食	御 飯 シ汁(コマツ・玉葱) 茹ホーケインナー ケチャップハック わさび和え(チンゲンサイ) うめしそフカ ミルク	御 飯 シ汁(ホウレン草・油揚) 竹輪の甘辛煮 浸し(菜の花) 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御 飯 シ汁(トウ・カメ) 目玉焼き 減塩しょうゆ 浸し(コマツ・ニンジン) 海苔たまフカ ミルク	御 飯 シ汁(麩・エノキ・ニンジン) 五目巾着袋 磯和え(キャベツ) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御 飯 シ汁(カブ・生揚) ブレンオムレツ 減塩しょうゆ 生姜和え(チンゲンサイ) 海苔かつおか ミルク	御 飯 シ汁(トウ・ネギ) 茹ホーケインナー ケチャップハック 辛子和え(ブロッコリー) こんぶ抹茶フカ ミルク	御 飯 シ汁(絹サヤ・玉葱) 鯖塩焼 浸し(菜の花) たらこフカ ミルク	御 飯 シ汁(絹サヤ・玉葱) 鯖塩焼 浸し(菜の花) たらこフカ ミルク
昼 食	御 飯 鶏モモ唐揚 茹キャベツ レモン 減塩しょうゆ 和風フレンチ(ハクサイ) 浸し(ナス)	御 飯 豚ロースしゃぶしゃぶ風 チンゲンサイソテ添え 切干シイタケ・インゲン炒煮 かつおか和え	しめじ御飯 鰯生姜焼 きぬさや添え ひじき・油揚炒煮 ピーナッツ和え(インゲン)	御 飯 鯖の味噌煮 付合わせ(針生姜) 酢物(キュウリ・レタス・カメ) かつ和風和え	カレーライス 福神漬楽京漬 サラダ(レタス・キュウリ・紫玉葱) ジョア(ストロベリー)	きつねそば ヤミ(長葱) ハック七味 青味添え 厚焼卵 酢物(大根・ニンジン) みかん	御 飯 焼餃子 茹ミックス野菜 減塩しょうゆ 白和え 梅あえ(カブ)	御 飯 ぶりの照焼 アスパラソテ添え 大根炒め煮 生姜和え(チンゲンサイ) バナナ
夕 食	御 飯 めかじき南部焼 がり漬 さつま芋甘煮 辛子和え(ブロッコリー) ハッパツル	御 飯 鮭ムニエル 茹アスパラ添え タルタルソース フレンチサラダ(レタス・モヤシ) カリフラワー・ピーマン風 リンゴ(ふじ)	御 飯 ビーフソテ カテルソース 茹じゃが添え ナムル ユカリ和え(ハクサイ) バナナ	御 飯 鶏モモ蒸ゴマシカケ オクラ添え 南瓜煮付 フレンチドレッシング和え ハッパツル	御 飯 シルバード和風キノコアツカ 金平煮 浸し(菜の花) オレンジ	御 飯 マカニ味噌焼 インゲンソテ添え 里芋そぼろ煮 わさび和え(ハクサイ)	御 飯 ぶりの照焼 アスパラソテ添え 大根炒め煮 生姜和え(チンゲンサイ) バナナ	御 飯 ぶりの照焼 アスパラソテ添え 大根炒め煮 生姜和え(チンゲンサイ) バナナ
成 分	エネルギー 1858 kcal たんぱく質 71.0 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1865 kcal たんぱく質 72.5 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1879 kcal たんぱく質 72.5 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1835 kcal たんぱく質 72.4 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1861 kcal たんぱく質 70.4 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1808 kcal たんぱく質 72.0 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1882 kcal たんぱく質 71.5 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1882 kcal たんぱく質 71.5 g 食塩 8.8 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。

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>

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ください。



## 旬の野菜を食べよう

皆さんこんにちは。  
1月も後半に入り、より一層寒さが  
増してきましたね。  
冬が旬の野菜には体を温める働きがあり、  
寒い時期におすすめです。  
また体温が上がることで免疫力が高まるため  
風邪予防にも繋がります。

### 〈代表的な冬野菜〉

(ほうれん草) (にんじん)  
(ブロッコリー) (白菜) (大根)

生のサラダなどで食べると逆に体を冷やして  
しまうことがあるため、スープや煮物などの  
温かい料理がおすすめです。  
ゆっくり良く噛んで食べてみてください。  
栄養管理室