

◆今週の献立◆



小南記念病院

12月28日 ～ 1月3日

	12月28日(日)	12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)	1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)
朝食	雑炊 果物 飲み物	粥食 菜の花和え 果物 飲み物	粥食 和え物 果物 飲み物	粥食 和え物 果物 飲み物	粥食 雑煮 ◆黒豆 ◆数の子 ◆かまぼこ 飲み物	粥食 雑煮 ◆黒花豆 ◆かまぼこ ◆昆布巻 飲み物	粥食 雑煮 ◆黒豆 ◆伊達巻き ◆かまぼこ 飲み物
エネルギー	532kcal	450kcal	482kcal	492kcal	507kcal	477kcal	514kcal
蛋白質	16g	14.4g	13.1g	13.8g	22.7g	17g	20.7g
脂質	10.6g	8.6g	8.6g	8.7g	11.7g	9.3g	12.1g
炭水化物	97.2g	83.4g	91.9g	94.3g	82g	85.1g	84.1g
食塩相当量	1.3g	0.9g	1g	0.6g	1.6g	1.9g	1.8g
昼食	米飯 魚の味噌煮 付)煮物 切干大根のサラダ 清汁	米飯 とりの南蛮漬け 煮物 味噌汁	米飯 豚肉の生姜焼き 付)サラダ きのこの和風スパゲッティ 味噌汁	米飯 天ぷらそば きんぴらごぼう 果物	赤飯 ◆ぶり照り焼き ◆斗六豆 ◆おろし和え お浸し 牛肉二色巻 ◆栗きんとん	米飯 松風焼 (付) 紅白ナマス 清汁	米飯 幽庵焼き (付) 炊き合わせ 粕汁
エネルギー	505kcal	599kcal	712kcal	602kcal	778kcal	627kcal	582kcal
蛋白質	22.7g	19g	25.5g	17.1g	35.3g	26.5g	29.2g
脂質	5.5g	17.4g	27.8g	7.3g	16.6g	11.9g	7.8g
炭水化物	94.7g	93.9g	91.4g	116.3g	130g	107.8g	101.3g
食塩相当量	2.5g	3.1g	2.8g	2.1g	3.2g	2.8g	2.7g
夕食	米飯 オムレツ 付)サラダ ひじき炒り煮 こんぶ和え	米飯 牛肉のしぐれ煮 サラダ 果物	米飯 焼き魚 付)煮物 じゃが芋とサケの煮物 ほうれん草ともやしのナム ル	米飯 魚の塩焼き 付)煮物 五目大豆 デザート	米飯 ◆えび姿煮 梅味噌焼き ◆煮メ 厚焼き卵 ◆酢れんこん ◆煮メ	米飯 魚の西京焼き (付) 千草蒸し 柚香和え	米飯 う巻き たたきまぐろの山か け 酢味噌和え
エネルギー	602kcal	615kcal	505kcal	591kcal	623kcal	572kcal	638kcal
蛋白質	21.7g	17.9g	23.4g	29.5g	30.5g	25.8g	36.3g
脂質	17.6g	15.9g	8.4g	11.4g	7.7g	11.5g	14.1g
炭水化物	93.8g	105.4g	88.9g	98.7g	115.8g	91.5g	94.7g
食塩相当量	2.4g	1.6g	2.1g	1.9g	2.3g	1.9g	2.2g

一口メモ

お正月にいただくお料理には様々な願いが込められています。

黒豆…まめに働き健康にさせますように 数の子…子孫繁栄を願います

えび…腰が曲がるまで元気でいられるようにと長寿を願います

栗きんとん…財宝に恵まれますようにという願いが込められています



天ぷらそば



お正月献立