

◆今週の献立◆



小南記念病院

1月4日 ～ 1月10日

	1月4日(日)	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)	1月10日(土)
朝食	粥食 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 半熟風オムレツ 果物 飲み物	雑炊 果物 飲み物	粥食 サラダ 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 ソテー ゼリー 飲み物
エネルギー	536kcal	510kcal	542kcal	451kcal	508kcal	489kcal	469kcal
蛋白質	17g	13.8g	15.4g	13.9g	14.4g	13.6g	12.9g
脂質	10.9g	11.6g	13.2g	10.4g	10.4g	8.7g	10.9g
炭水化物	96.5g	91.9g	93.2g	80.6g	94.5g	93.6g	84.1g
食塩相当量	1.1g	0.7g	0.6g	1.1g	0.5g	0.3g	0.5g
昼食	米飯 魚のみぞれソース 付け合わせ(炊き物) ナスとひき肉の炒め物 味噌汁	米飯 ゆで豚のごまだれがけ 付け合わせ(サラダ) きんぴらごぼう 味噌汁	米飯 味噌ラーメン 中華和え 果物	菜飯 焼き魚 付け合わせ(和え物) 炒り豆腐 清汁	米飯 和風豆腐ハンバーグ キノ ソース 付け合わせ(炊き物) さつまいものレモン煮 清汁	米飯 肉そば 南瓜の煮物 果物	米飯 魚の煮付け 付け合わせ(炊き物) 芋と平天の煮物 味噌汁
エネルギー	643kcal	661kcal	639kcal	706kcal	585kcal	679kcal	628kcal
蛋白質	22.9g	24.6g	21.5g	31.4g	19.5g	23g	21.9g
脂質	21.3g	20.4g	5.2g	16.4g	9.1g	18g	18.2g
炭水化物	95.1g	97.9g	135.8g	113.4g	111g	111.6g	99.8g
食塩相当量	2.9g	3.1g	3.9g	3.1g	2.4g	2.5g	3.6g
夕食	米飯 高野の肉詰め煮 マカロニサラダ 果物	米飯 福袋煮 卵の花 酢の物	米飯 焼き肉風 煮物 ナマス	米飯 酢豚 切干大根と大豆の煮物 ゴマ和え	米飯 魚の塩麴焼き 付け合わせ(和え物) 卵とじ煮 サラダ	米飯 幽庵焼き 付け合わせ(和え物) ミルク煮 ごまよごし	米飯 梅味噌焼き 付け合わせ(サラダ) 酢の物 フルーツポンチ
エネルギー	576kcal	536kcal	580kcal	675kcal	497kcal	512kcal	606kcal
蛋白質	19.2g	18.8g	16.8g	18.5g	24.3g	23.1g	21.8g
脂質	12.2g	10.9g	15.4g	23.2g	9.7g	9.4g	12.9g
炭水化物	102.7g	93.9g	97.8g	102.1g	80.9g	86.5g	103.6g
食塩相当量	1.8g	2.4g	2.1g	1.7g	2.9g	2.8g	1.4g

春の七草

せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ

七草は早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うとされ、一年の無病息災を願って七草がゆを食べる習慣が生まれました。優しい味わいのおかゆに、香り豊かな七草を合わせることで、年末年始で疲れた胃腸をやさしく労わってくれます。地域によっては、お味噌汁にすることもあるそうです。

焼肉風



和風豆腐ハンバーグ
きのこソース

