

# ◆今週の献立◆



小南記念病院

1月18日 ~ 1月24日

	1月18日(日)	1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24日(土)
朝食	粥食 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 野菜のコンソメ煮 果物 飲み物	粥食 デザート 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 サラダ デザート 飲み物
エネルギー	536kcal	502kcal	448kcal	467kcal	513kcal	475kcal	505kcal
蛋白質	17g	15g	13.9g	15.3g	14.2g	13.6g	15g
脂質	10.9g	9.7g	8.7g	10.5g	11.7g	13.6g	11.9g
炭水化物	96.3g	93.1g	83.2g	82.1g	91.7g	79g	90g
食塩相当量	1.1g	0.8g	1.1g	1.3g	0.5g	0.5g	1g
昼食	米飯 エビフライ 付け合わせ(サラダ) たけのこの土佐煮 清汁	米飯 ラーメン  中華和え 果物	米飯 中華丼 香り和え 味噌汁	米飯 トマト煮込みハンバーグ 付け合わせ(サラダ) 煮浸し 清汁	米飯 あんかけうどん しらす和え 果物	米飯 カレーライス  フレンチサラダ デザート	米飯 チキン南蛮 付け合わせ(サラダ) 炒りこん 味噌汁
エネルギー	511kcal	643kcal	559kcal	632kcal	557kcal	688kcal	673kcal
蛋白質	22.3g	22.2g	23.1g	26.3g	17.9g	19.8g	27.9g
脂質	8.6g	6.7g	10.6g	21.4g	11.1g	21.9g	18.1g
炭水化物	88.5g	131.8g	97.1g	84.5g	97.7g	110.4g	102.6g
食塩相当量	2.3g	2.7g	2.6g	1.7g	2.6g	2.3g	3.6g
夕食	米飯 有馬焼き 付け合わせ(和え物) いとこ煮 サラダ	米飯 炊き合わせ 回鍋肉 ツナサラダ	米飯 肉詰めいなり ナマス ゴマ和え	米飯 チンジャオロース ミモザサラダ 酢の物	米飯 鮭のチャンチャン焼き 白和え 果物	米飯 蒸し魚のあんかけ 南瓜の煮物 中華和え	米飯 ぶり大根 野菜炒め ヨーグルトあえ
エネルギー	591kcal	585kcal	533kcal	538kcal	626kcal	499kcal	571kcal
蛋白質	24.6g	19.9g	15g	18.2g	28.5g	21.9g	24.4g
脂質	12.7g	13g	10.1g	13.4g	17.8g	4g	15.3g
炭水化物	99.4g	100.9g	98.6g	88.7g	92.3g	97.1g	89.5g
食塩相当量	1.9g	2.3g	1.9g	1.4g	2.1g	1.9g	0.9g

## 大寒 (だいかん)

1月20日は大寒です。大寒は「寒の内」(1/6ごろから立春前の2/4ごろまでのこと)の最も寒い時期を表します。最低気温が観測されるのもこの頃が一番多くなっています。酒、味噌、寒天など寒さを利用した食品が仕込まれる時期にもあたります。

ラーメン



中華丼

