

◆今週の献立◆



小南記念病院

2月1日 ~ 2月7日

	2月1日(日)	2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)	2月7日(土)
朝食	雑炊 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 スープ煮 果物 飲み物	雑炊 ゼリー 飲み物	粥食 中華炒め 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 サラダ ゼリー 飲み物
エネルギー	531kcal	517kcal	460kcal	444kcal	487kcal	458kcal	453kcal
蛋白質	15.9g	15.6g	14.2g	14.1g	13.8g	13.6g	12.4g
脂質	10.6g	11.4g	11g	10.4g	9g	11.1g	11.7g
炭水化物	97g	92.9g	80.8g	77.4g	91.9g	80.7g	78.9g
食塩相当量	1.3g	0.7g	1g	1.1g	0.4g	0.6g	0.8g
昼食	米飯 魚のマヨネーズ焼き 付け合わせ(サラダ) 煮物 清汁	米飯 照り焼ハンバーグ 付け合わせ(サラダ) 煮浸し 清汁	米飯 ちゃんぽん そばろあんかけ 果物	米飯 唐揚 付け合わせ(サラダ) しらす和え 味噌汁	米飯 お好み焼き もやしのサラダ 味噌汁	米飯 肉うどん 大根の煮物 デザート	米飯 肉豆腐 酢の物 清汁
エネルギー	555kcal	639kcal	720kcal	592kcal	601kcal	632kcal	675kcal
蛋白質	24.8g	27.2g	31.1g	24.8g	24.5g	23g	25g
脂質	15.5g	20.9g	11g	18.1g	13.4g	17.6g	26.2g
炭水化物	83.4g	85.7g	132.6g	85.7g	98.6g	96.8g	87.9g
食塩相当量	3.4g	2.2g	3g	3.3g	3.1g	3.1g	2.6g
夕食	米飯 おでん 中華和え 果物	米飯 魚の味噌漬け 付け合わせ(炊き物) 切り干し大根の煮物 生姜醤油和え	巻寿司 おなか和え いわし鰹煮 デザート	米飯 魚の塩麴焼き 付け合わせ(和え物) きんぴらごぼう ナムル	米飯 ツクネ煮 野菜のコンソメ煮 果物	米飯 魚の味噌煮 付け合わせ(炊き物) 南瓜の煮物 もずくの酢の物	米飯 鶏の治部煮 付け合わせ(炊き物) 辛味炒め 果物
エネルギー	548kcal	579kcal	558kcal	562kcal	548kcal	526kcal	509kcal
蛋白質	20.6g	25.1g	21.3g	25g	18.1g	23.1g	20.7g
脂質	9.4g	11.1g	6.2g	13.4g	9.9g	5.3g	5.4g
炭水化物	98.6g	97.4g	106.9g	88.2g	101.6g	100.3g	98.2g
食塩相当量	2.2g	2g	2.6g	2.2g	2.7g	2.3g	1.8g

節分

節分とは二十四節気における立春・立夏・立秋・立冬という“季節の変わり目になる日、の前日”を指します。本来なら年に4回の節分があるのですが、現在では主に立春の前日(旧暦の大晦日)を節分と呼んでいます。豆を撒いて鬼(災厄)を追い払う風習が今でも残っています。

