

# ◆今週の献立◆



小南記念病院

1月25日 ~ 1月31日

	1月25日(日)	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月31日(土)
<b>朝食</b>	雑炊 果物 飲み物	粥食 ポン酢和え 果物 飲み物	粥食 ポテトサラダ 果物 飲み物	雑炊 ゼリー 飲み物	粥食 サラダ 果物 飲み物	粥食 卵とじ 果物 飲み物	粥食 炒り煮 ゼリー 飲み物
エネルギー	532kcal	450kcal	529kcal	473kcal	447kcal	515kcal	435kcal
蛋白質	16g	14.6g	12.8g	16g	14.9g	15.4g	12.4g
脂質	10.6g	8.7g	15.7g	10.7g	8.5g	10.6g	11.4g
炭水化物	97.2g	82.9g	87.6g	78.5g	81.3g	93.1g	74.6g
食塩相当量	1.3g	0.4g	0.8g	1g	0.6g	0.8g	0.5g
<b>昼食</b>	米飯 肉じゃが ナムル 中華風スープ	米飯 トンカツ 付け合わせ(サラダ) ささみの和風和え 味噌汁	米飯 カレー南蛮 青梗菜とモヤシのからし和え 果物	米飯 魚の味噌焼き 付け合わせ(炊き物) 煮物 清汁	米飯 鶏肉の味噌マヨ焼き 付け合わせ(サラダ) ゴマ和え 清汁	米飯 にしんそば ごぼうサラダ 果物	米飯 そばろ井 有馬煮 味噌汁
エネルギー	578kcal	669kcal	606kcal	492kcal	573kcal	598kcal	531kcal
蛋白質	18.1g	23.1g	20.3g	20.9g	23.1g	21.2g	20.7g
脂質	16.6g	25.1g	14g	7.2g	19.2g	11.7g	12.7g
炭水化物	94.8g	91.7g	100.3g	89.1g	81g	103.9g	87.2g
食塩相当量	1.6g	3.2g	3.3g	2.3g	2.1g	2.8g	2.8g
<b>夕食</b>	米飯 酢鶏 いんげんの味噌和え ほうれん草ソテー	米飯 魚のカレームニエル 付け合わせ(茹で野菜) 大根の煮物 煮浸し	米飯 竜田揚げ 付け合わせ(サラダ) 五目きんぴら 野菜炒め	米飯 筑前煮 ビーフンサラダ 果物	ちらし寿司 春雨の炒め物 果物	米飯 焼き魚の生姜醤油かけ 付け合わせ(炊き物) サラダ 和え物	米飯 照り焼き 付け合わせ(ゴマ和え) 煮奴あんかけ ソテー
エネルギー	609kcal	522kcal	667kcal	601kcal	588kcal	526kcal	635kcal
蛋白質	23.6g	24.4g	23.2g	19.1g	18.3g	25.7g	28.6g
脂質	16.1g	8.5g	21.9g	9g	8.9g	10.3g	21.2g
炭水化物	96.4g	90.1g	97.5g	114.2g	112g	86.3g	86g
食塩相当量	1.9g	2g	1.8g	1.7g	1.5g	2g	1.5g

## 今が旬！！ はくさい

寒い冬においしくなるはくさい。7月～8月に出回るものは長野県や山梨県などの

高冷地栽培によるものです。やはり霜が降りる寒い季節に収穫するものが甘みがあり美味しいです

白菜(はくさい)という字のとおり白い部分が多い野菜で、ビタミンCが多く含まれています。



にしんそば



ちらし寿司