

◆今週の献立◆



小南記念病院

2月22日 ~ 2月28日

	2月22日(日)	2月23日(月)	2月24日(火)	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27日(金)	2月28日(土)
朝食	雑炊 果物 飲み物	粥食 煮浸し 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	雑炊 ゼリー 飲み物	粥食 炒め物 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 和え物 ゼリー 飲み物
エネルギー	519kcal	445kcal	550kcal	413kcal	478kcal	504kcal	438kcal
蛋白質	16g	13.8g	14g	13.9g	13.4g	13.8g	13.8g
脂質	10.6g	8.6g	15.7g	10.3g	12.5g	12.7g	8.6g
炭水化物	94.1g	82.4g	93g	69.3g	82g	88.4g	81.1g
食塩相当量	1.3g	0.7g	0.5g	1.1g	0.4g	0.6g	0.6g
昼食	米飯 鮭の南部焼き 付)和え物 田舎煮 味噌汁	米飯 ムニエル 付)サラダ 和え物 清汁	米飯 ミートスパゲティ サラダ コンソメスープ	米飯 魚の塩焼き 付)和え物 酢の物 ミニそば	米飯 メンチカツ 付)サラダ 切干大根のゆかりなます 粕汁	米飯 きつねうどん きのこひじきの白和 え 果物	米飯 焼き魚 付)和え物 春雨サラダ 清汁
エネルギー	580kcal	505kcal	639kcal	661kcal	694kcal	480kcal	547kcal
蛋白質	23.1g	24.7g	19.9g	23.3g	28.7g	13.7g	21.4g
脂質	16.8g	9.9g	15.5g	24.2g	19.3g	4g	13.9g
炭水化物	87.4g	82.9g	109.8g	91.9g	103.5g	97g	86.9g
食塩相当量	2.8g	1.9g	3.2g	1.9g	1.8g	1.9g	2g
夕食	米飯 擬製豆腐 付)煮物 炒め物 果物	米飯 揚げだし豆腐 炒め物 和え物	米飯 豚肉と卵の炒め物 五目大豆 和え物	米飯 豆腐と蟹の旨煮 さつま芋と糸切昆布 の煮物 サラダ	米飯 魚の生姜煮 付)煮物 ソテー からし和え	米飯 幽庵焼き 付)煮物 南瓜の煮物 サラダ	米飯 すき焼き 酢の物 磯辺和え
エネルギー	566kcal	562kcal	640kcal	594kcal	504kcal	593kcal	617kcal
蛋白質	19.9g	18.2g	25.9g	18.2g	22.5g	23.4g	24.5g
脂質	14.5g	10.6g	20.2g	8.8g	7.6g	15.4g	18.2g
炭水化物	94g	103g	93.2g	115.9g	91.6g	94.6g	93.5g
食塩相当量	1.9g	1.4g	2.4g	1.4g	1.9g	2g	2.3g

一口メモ

ブロッコリー

ブロッコリーの旬は11月～3月頃(冬が旬!!)

寒さに当たることで甘みが増し、栄養価もアップします。

つぼみがギュッとしまっていて濃い緑色。切り口がみずみずしいのが美味しい見分け方です!(^^)!



日本で広く食べられるようになったのは1970年代以降。原産は地中海沿岸です。



魚の生姜煮



豆腐と蟹の旨煮