

◆今週の献立◆



小南記念病院

2月15日 ~ 2月21日

	2月15日(日)	2月16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)	2月21日(土)
朝食	粥食 果物 飲み物	粥食 サラダ 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 ソテー 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	508kcal	542kcal	451kcal	510kcal	489kcal	469kcal
蛋白質	17g	14.4g	15.4g	13.9g	13.8g	13.6g	12.9g
脂質	10.9g	10.4g	13.2g	10.4g	11.5g	8.7g	10.9g
炭水化物	96.5g	94.5g	93.2g	80.6g	92.2g	93.6g	84.1g
食塩相当量	1.1g	0.5g	0.6g	1.1g	0.7g	0.3g	0.5g
昼食	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	炊き込みご飯 焼き魚 付け合わせ(和え物) 芋と平天の煮物 清汁	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 肉そば 南瓜の煮物 果物	米飯 中華丼 香り和え 味噌汁	米飯 魚の煮付け 付け合わせ(炊き物) 炒り豆腐 味噌汁
エネルギー	661kcal	614kcal	556kcal	567kcal	679kcal	490kcal	656kcal
蛋白質	24.6g	20.7g	28.1g	29.1g	23g	21g	24.9g
脂質	20.4g	5.1g	11.8g	9.3g	18g	8.7g	22.6g
炭水化物	97.9g	130.2g	89.9g	95.1g	111.6g	86g	93.1g
食塩相当量	3.1g	3.8g	3.2g	3g	2.5g	2.5g	3.1g
夕食	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 高野の肉詰め煮 マカロニサラダ 果物	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 魚の塩麴焼き 付け合わせ(和え物) 卵とじ煮 サラダ	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	536kcal	580kcal	675kcal	576kcal	512kcal	497kcal	606kcal
蛋白質	18.8g	16.8g	18.5g	19.2g	23.1g	24.7g	21.8g
脂質	10.9g	15.4g	23.2g	12.2g	9.4g	9.7g	12.9g
炭水化物	93.9g	97.8g	102.1g	102.7g	86.5g	80.4g	103.6g
食塩相当量	2.4g	2.1g	1.7g	1.8g	2.8g	2.9g	1.4g

雨水(うすい)

2月19日は雨水です。空から降るものが雪から雨に変わり、雪が溶け始める頃のこと。実際は積雪がピークの所もありますが、この時期から寒さも峠を越えはじめます。昔は農耕を始める目安とされてきました。

福袋煮



中華丼

