

◆今週の献立◆



小南記念病院

3月8日 ~ 3月14日

	3月8日(日)	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)
朝食	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	573kcal	473kcal	447kcal	515kcal	435kcal
蛋白質	16g	14.6g	13.2g	16g	14.9g	15.4g	12.4g
脂質	10.6g	8.7g	15.8g	10.7g	8.5g	10.6g	11.4g
炭水化物	97.2g	82.9g	98.1g	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
昼食	米飯 そばろ丼 有馬煮 味噌汁	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 やまかけそば 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	米飯 きつねうどん ごぼうサラダ 果物	米飯 肉じゃが ナムル 中華風スープ
エネルギー	531kcal	610kcal	504kcal	492kcal	573kcal	516kcal	578kcal
蛋白質	20.7g	23.1g	15.7g	20.9g	23.1g	11.5g	18.1g
脂質	12.7g	17.7g	2.5g	7.2g	19.2g	9.9g	16.6g
炭水化物	87.2g	93.2g	105.5g	89.1g	81g	94.8g	94.8g
食塩相当量	2.8g	3.8g	2g	2.3g	2.1g	2g	1.6g
夕食	米飯 照り焼き 付け合わせ(ゴマ和え) 煮奴あんかけ 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) 野菜炒め サラダ	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) 五目きんぴら 和え物	米飯 酢鶏 いんげんの味噌和え ほうれん草ソテー
エネルギー	635kcal	537kcal	604kcal	601kcal	588kcal	590kcal	609kcal
蛋白質	28.6g	24.2g	22.3g	19.1g	18.3g	27.3g	23.6g
脂質	21.2g	10.3g	18.3g	9g	8.9g	13.8g	16.1g
炭水化物	86g	89.8g	91.4g	114.2g	112g	91.6g	96.4g
食塩相当量	1.5g	2g	1.7g	1.7g	1.5g	2.1g	1.9g

春野菜の美味しい季節がやってきます！

春になると、やわらかく香りのよい春野菜が出回ります。春野菜は寒い冬を乗り越え育つため、甘みや旨みがギュッとつまっています。そして、春野菜は冬の間にとった疲れをとり、体を元気にする働きがあります。

春キャベツ、新玉ねぎ、菜の花、新じゃがなど旬のお野菜を使っていますので残さず食べてください！(^^)！



カレームニエル



きつねうどん