

◆今週の献立◆



小南記念病院

3月15日 ~ 3月21日

	3月15日(日)	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)	3月21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	514kcal	444kcal	487kcal	512kcal	453kcal
蛋白質	15.9g	15.6g	14.7g	14.1g	13.8g	14.1g	12.4g
脂質	10.6g	11.4g	11.1g	10.4g	9g	11.2g	11.7g
炭水化物	97g	92.9g	93.7g	77.4g	91.9g	93.6g	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 ビーフシチュー サラダ デザート	米飯 お好み焼き もやしのサラダ 味噌汁	米飯 肉豆腐 酢の物 清汁
エネルギー	551kcal	636kcal	695kcal	592kcal	631kcal	601kcal	675kcal
蛋白質	24.4g	26.7g	30.3g	24.8g	18.8g	24.5g	25g
脂質	15.5g	20.9g	11g	18.1g	16.5g	13.4g	26.2g
炭水化物	82.6g	84.9g	127.2g	85.7g	107.9g	98.6g	87.9g
食塩相当量	3.4g	2.2g	3g	3.3g	2.8g	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	米飯 カニ玉風 アスパラのバター炒め おかか和え	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) 小芋の煮物 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	533kcal	579kcal	555kcal	561kcal	548kcal	521kcal	509kcal
蛋白質	19.6g	25.1g	20.8g	24.9g	18.1g	23.3g	20.7g
脂質	8.2g	11.1g	17.2g	13.4g	9.9g	5.2g	5.4g
炭水化物	98.5g	97.4g	82.1g	88g	101.6g	98g	98.2g
食塩相当量	2.2g	2g	2.3g	2.2g	2.7g	2.3g	1.8g

春分の日(3月20日)

春分の日には昼と夜の長さがほぼ同じになる日で、「自然をたたえ、生き物を大切に
する日」とされており、少しずつ暖かくなり、春の訪れを感じる頃です。
この時期は春のお彼岸にあたり、ご先祖さまをしのび、お墓参りなどをする風習があり
ます🌸

かに玉風



ビーフシチュー

