

# ◆今週の献立◆



## 小南記念病院

3月22日 ~ 3月28日

	3月22日(日)	3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3月28日(土)
<b>朝食</b>	雑炊 果物 飲み物	粥食 菜の花和え 果物 飲み物	粥食 和え物 果物 飲み物	雑炊 ゼリー 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 卵とじ 果物 飲み物	粥食 ソテー ゼリー 飲み物
エネルギー	532kcal	494kcal	483kcal	444kcal	491kcal	515kcal	436kcal
蛋白質	16g	14.8g	13.5g	14g	14.1g	15.4g	15.9g
脂質	10.6g	8.7g	8.6g	10.4g	9.1g	10.6g	9.6g
炭水化物	97.2g	93.9g	92.2g	77.3g	92.8g	93.1g	75.8g
食塩相当量	1.3g	0.9g	0.9g	1g	0.7g	0.8g	0.5g
<b>昼食</b>	米飯 魚のごまだれかけ 付)和え物 切干大根のサラダ 味噌汁	米飯 豚肉の生姜焼き 付)サラダ 酢の物 味噌汁	米飯 味噌ラーメン ブロッコリーサラダ 果物	米飯 魚の味噌煮 付)煮物 炒め物 清汁	米飯 幽庵焼き 付)煮物 炒り煮 清汁	米飯 やまかけそば サラダ風冷奴 果物	米飯 大和煮 ピーナッツ和え 味噌汁
エネルギー	507kcal	647kcal	638kcal	535kcal	538kcal	536kcal	609kcal
蛋白質	23.7g	24.4g	23.9g	22.2g	23.5g	18.6g	21g
脂質	8.6g	22.7g	4.4g	8.7g	10.8g	5.2g	17.3g
炭水化物	87.2g	87.2g	135.3g	94.8g	89.6g	105.5g	96.8g
食塩相当量	3.2g	2.6g	3.2g	2.6g	2.5g	2.1g	3.2g
	米飯 チキンカツ 付)サラダ 田楽 中華和え	米飯 焼き魚 付)煮物 じゃが芋とサケの煮物 ほうれん草ともやしのナム ル	米飯 魚の塩焼き 付)煮物 ひじき炒り煮 おかか和え	米飯 オムレツ 付)サラダ 五目大豆 こんぶ和え	米飯 牛肉のしぐれ煮 サラダ 果物	米飯 とりの南蛮漬け 煮物 和え物	米飯 千草蒸し 付)煮物 麻婆豆腐 胡瓜と人参のサラダ
エネルギー	621kcal	505kcal	533kcal	638kcal	601kcal	625kcal	556kcal
蛋白質	22.8g	23.4g	23g	26.8g	18.2g	18.2g	21.4g
脂質	20.8g	8.4g	10.5g	18.5g	15.9g	21.7g	15.4g
炭水化物	89.6g	88.9g	92.6g	96.5g	100.3g	91.8g	85.9g
食塩相当量	1.9g	2.1g	1.8g	2.6g	1.6g	1.4g	2.1g

### 一口メモ



### アジ



アジは世界の暖流域に分布しており、群れをつくり暖流によって回遊する魚です。

種類は20数種類あり、代表的なものはムロアジ、シマアジです。

カルシウムを多く含み、海の中ではトップクラス🏆とされています。



オムレツ



牛肉のしぐれ煮

※物価高騰の影響で、予告なく献立変更する場合がありますのでご了承ください。