

〇〇 献立一覧表 〇〇

平成30年12月30日(日)～平成31年1月5日(土) [常菜食M]

	12/30(日)	31(月)	1/1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
朝食	パン ジャム 牛乳 海藻サラダ	パン りんごジャム 牛乳 鶏肉と野菜のゴママヨソース	小豆御飯 サワラ西京漬け焼き 伊達巻 黒豆 清汁	天然酵母(ストロベリーパン) 牛乳 ジャーマンポテト ドレッシングあえ	天然酵母(ブルーベリーパン) 牛乳 小柱のトマト煮	天然酵母(北海道クリームパン) 牛乳 シーフードソテー ポイル野菜	パン ジャム 牛乳 パンカル 海藻サラダ
	エネルギー 579 kcal	エネルギー 580 kcal	エネルギー 610 kcal	エネルギー 474 kcal	エネルギー 462 kcal	エネルギー 489 kcal	エネルギー 652 kcal
	蛋白質 22.6 g	蛋白質 24.9 g	蛋白質 30 g	蛋白質 16.6 g	蛋白質 18.9 g	蛋白質 21.8 g	蛋白質 26.1 g
	脂質 13 g	脂質 13.3 g	脂質 12.8 g	脂質 17.1 g	脂質 14.9 g	脂質 20 g	脂質 14 g
	炭水化物 93.3 g	炭水化物 90.5 g	炭水化物 87.3 g	炭水化物 64.2 g	炭水化物 63.7 g	炭水化物 55.5 g	炭水化物 93.9 g
塩分 2.4 g	塩分 2.4 g	塩分 1.6 g	塩分 0.9 g	塩分 1 g	塩分 1.7 g	塩分 3 g	
昼食	ご飯 鳥焼きのディップソースかけ 金平ごぼう つぼ漬け 味噌汁	カレーライス 菊水漬け フレンチサラダ きになる野菜ジュース	ご飯 松風焼き タコなます きんとん 味噌汁	ご飯 鮭の南蛮漬け風 ひじきの五色煮 味噌汁 デザート	ご飯 シチューハンバーグ 春雨サラダ 白菜の一塩 清汁	オムライス マカロニサラダ コーンポタージュ フルーツゼリー鉄分巨峰	牛丼 ジャーマンポテト つみれ汁 アイス風デザート
	エネルギー 703 kcal	エネルギー 703 kcal	エネルギー 630 kcal	エネルギー 647 kcal	エネルギー 642 kcal	エネルギー 787 kcal	エネルギー 677 kcal
	蛋白質 25.6 g	蛋白質 14.5 g	蛋白質 25.8 g	蛋白質 24.4 g	蛋白質 22.1 g	蛋白質 18.9 g	蛋白質 20.4 g
	脂質 24.3 g	脂質 17.8 g	脂質 4.9 g	脂質 8.9 g	脂質 11.5 g	脂質 23.3 g	脂質 18.3 g
	炭水化物 90.5 g	炭水化物 121.8 g	炭水化物 107.7 g	炭水化物 124.3 g	炭水化物 108.9 g	炭水化物 121.7 g	炭水化物 104.8 g
塩分 3.3 g	塩分 2.8 g	塩分 2.2 g	塩分 2.5 g	塩分 3.1 g	塩分 3.9 g	塩分 2.2 g	
夕食	ご飯 マグロのネギトロ タコなます 豚汁	鮭わかめご飯 晦日そば れんこん金平 フルーツ	ご飯 まぐろオクラ 金平ごぼう 豚汁 練り切り(寿)	親子丼 オクラおろしのなめ茸かけ なす田楽 清汁	ご飯 かに玉の中華あんかけ ごまフレンチ コーンと若布の中華スープ	ご飯 鶏肉の酢豚風 ほうれん草のナムル 清汁	ご飯 魚の生姜味噌焼き きゅうりの梅肉あえ 杏仁豆腐 清汁
	エネルギー 501 kcal	エネルギー 508 kcal	エネルギー 599 kcal	エネルギー 668 kcal	エネルギー 619 kcal	エネルギー 587 kcal	エネルギー 598 kcal
	蛋白質 27.9 g	蛋白質 12.2 g	蛋白質 31.4 g	蛋白質 25.2 g	蛋白質 15.8 g	蛋白質 21.1 g	蛋白質 25 g
	脂質 4.1 g	脂質 4 g	脂質 5 g	脂質 17.1 g	脂質 18.1 g	脂質 13.9 g	脂質 7.4 g
	炭水化物 82.3 g	炭水化物 114.7 g	炭水化物 102 g	炭水化物 98.6 g	炭水化物 94.1 g	炭水化物 91.5 g	炭水化物 102.6 g
塩分 2.1 g	塩分 2.2 g	塩分 1.9 g	塩分 3.1 g	塩分 1.8 g	塩分 1.5 g	塩分 2.4 g	
成分値	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>
	エネルギー 1783 kcal	エネルギー 1791 kcal	エネルギー 1839 kcal	エネルギー 1789 kcal	エネルギー 1723 kcal	エネルギー 1863 kcal	エネルギー 1927 kcal
	蛋白質 76.1 g	蛋白質 51.6 g	蛋白質 87.2 g	蛋白質 66.2 g	蛋白質 56.8 g	蛋白質 61.8 g	蛋白質 71.5 g
	脂質 41.4 g	脂質 35.1 g	脂質 22.7 g	脂質 43.1 g	脂質 44.5 g	脂質 57.2 g	脂質 39.7 g
	炭水化物 266.1 g	炭水化物 327 g	炭水化物 297 g	炭水化物 287.1 g	炭水化物 266.7 g	炭水化物 268.7 g	炭水化物 301.3 g
塩分 7.8 g	塩分 7.4 g	塩分 5.7 g	塩分 6.5 g	塩分 5.9 g	塩分 7.1 g	塩分 7.6 g	

* 都合により献立を変更することがあります。

【松風焼き(まつかぜやき)】

名前の由来は、表面は華やかだけれど裏面はさびしい→裏さびしい→浦さびしいとなり、謡曲の「浦寂し鳴るは松風のみ」という一節にかけたと言われています。
当病院の松風焼きは、表面にすりゴマをまぶして焼いています。



本年もよろしくお願いいたします。 栄養科