

1月行事食 《常食》

一月一日 朝食



・エネルギー592kcal ・たんぱく質 21.8g
 ・脂質 11.5g ・炭水化物 98.5g ・塩分 3.1g

- ❁ ご飯
- ❁ 雑煮風（からし菜、生麩）
- ❁ おせち盛り合わせ
（伊達巻、黒豆、紅白かまぼこ）
- ❁ 小松菜のごま和え

患者さま・入所者さまに
 お正月を感じて頂けるよう、
 おせち料理や赤飯を
 心を込めてつくりました。



一月一日 昼食



・エネルギー589kcal ・たんぱく質 22.2g
 ・脂質 8.2g ・炭水化物 104.1g ・塩分 2.4g

- ❁ ちらし寿司
- ❁ おせち盛り合わせ
（ぶり、海老、なます
さつまいもきんとん）
- ❁ 春菊の和え物
- ❁ 練りきり

一月二日 昼食



・エネルギー694kcal ・たんぱく質 23.5g
 ・脂質 20.7g ・炭水化物 99.9g ・塩分 2.9g

- ❁ 赤飯
- ❁ 天ぷら
（白身魚、れんこん、大葉
かにかまの磯部揚げ）
- ❁ ごま豆腐
- ❁ ふきの煮浸し
- ❁ パインアップル

