◆今週の献立◆

小南記念病院　栄養科

6月29日　～　7月5日

	6月29日（日）	6月30日（月）	7月1日（火）	7月2日（水）	7月3日（木）	7月4日（金）	7月5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 煮浸し ゼリー 飲み物
エネルギー	532kcal	450kcal	573kcal	473kcal	459kcal	515kcal	408kcal
蛋白質	16g	14.6g	13.2g	16g	14.7g	15.4g	12.4g
脂質	10.6g	8.7g	15.8g	10.7g	10.1g	10.6g	8.4g
炭水化物	97.2g	82.9g	98.1g	78.5g	81.2g	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 肉じゃが ナムル 中華風スープ	米飯 トンカツ 付け合わせ（サラダ） 大根の煮物 味噌汁	米飯 おろしそば 五目きんぴら 果物	米飯 魚の味噌焼き 付け合わせ（炊き物） 煮物 清汁	米飯 竜田揚げ 付け合わせ（サラダ） ゴマ和え 味噌汁	米飯 焼きうどん ごぼうサラダ 果物	米飯 そぼろ丼 有馬煮 味噌汁
エネルギー	578kcal	669kcal	561kcal	496kcal	582kcal	605kcal	531kcal
蛋白質	18.1g	20.5g	15.5g	20.6g	23.4g	17.1g	20.7g
脂質	16.6g	25g	6.6g	7.1g	16.6g	19g	12.7g
炭水化物	94.8g	94g	110.8g	90.7g	89.4g	94.7g	87.2g
食塩相当量	1.6g	3.1g	1.9g	2g	2.9g	1.9g	2.8g
夕食	米飯 酢鶏 いんげんの味噌和え ほうれん草ソテー	米飯 魚のカレームニエル 付け合わせ（茹で野菜） 煮浸し サラダ	米飯 鶏肉の味噌マヨ焼き 付け合わせ（サラダ） 野菜炒め おかか和え	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） サラダ 和え物	米飯 照り焼き 付け合わせ（ゴマ和え） 煮奴あんかけ ソテー
エネルギー	609kcal	510kcal	571kcal	595kcal	578kcal	556kcal	635kcal
蛋白質	23.6g	26.8g	23g	19g	18.7g	26g	28.6g
脂質	16.1g	8.5g	17.8g	9g	8.9g	13.3g	21.2g
炭水化物	96.4g	84.9g	84.1g	112.3g	107.3g	86.4g	86g
食塩相当量	1.9g	1.7g	1.9g	1.7g	1.6g	2.4g	1.5g

一口メモ　今週は塩について…

縄文時代に海藻を燃やして塩気のある灰を作ったのが塩の起源と言われています。

海藻類に海水を含ませたものを焼いて水に溶かし、上ずみを煮詰めて作る『藻塩焼き』

海水を天日で乾燥させる『揚浜式』、潮の流れを利用し海水を浜に上げて塩をとる『入浜式』と発展してきました。

おろしそば

肉じゃが