

◆今週の献立◆



小南記念病院 栄養科

6月22日 ~ 6月28日

	6月22日(日)	6月23日(月)	6月24日(火)	6月25日(水)	6月26日(木)	6月27日(金)	6月28日(土)
朝食	粥食 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 野菜のコンソメ煮 果物 飲み物	粥食 デザート 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 サラダ デザート 飲み物
エネルギー	536kcal	506kcal	502kcal	467kcal	513kcal	529kcal	506kcal
蛋白質	17g	15.6g	14.4g	15.3g	14.2g	14.1g	14.3g
脂質	10.9g	9.8g	8.8g	10.5g	11.7g	13.7g	12g
炭水化物	96.3g	94.2g	96.1g	82.1g	91.7g	91.9g	90.8g
食塩相当量	1.1g	0.6g	1.1g	1.3g	0.5g	0.5g	0.8g
昼食	米飯 エビフライ 付け合わせ(サラダ) たけのこの土佐煮 清汁	米飯 味噌ラーメン 中華和え 果物	米飯 中華丼 香り和え 味噌汁	米飯 トマト煮込みハンバーグ 付け合わせ(サラダ) 煮浸し 清汁	米飯 冷やしうどん しらす和え 果物	米飯 カレーライス フレンチサラダ デザート	米飯 チキン南蛮 付け合わせ(サラダ) 炒りこん 味噌汁
エネルギー	508kcal	645kcal	498kcal	624kcal	523kcal	688kcal	735kcal
蛋白質	21.4g	21.6g	22.1g	25.8g	16.7g	19.8g	26.9g
脂質	8.5g	5.2g	8.8g	20.8g	2.4g	21.9g	25.5g
炭水化物	88.5g	137.5g	86.7g	84.7g	109.6g	110.4g	102.2g
食塩相当量	2.3g	3.9g	2.7g	1.7g	2.6g	2.3g	3.6g
夕食	米飯 有馬焼き 付け合わせ(和え物) いとこ煮 サラダ	米飯 肉詰めいなり ナマス ゴマ和え	米飯 鮭のチャンチャン焼き 白和え 果物	米飯 チンジャオロース ミモザサラダ 酢の物	米飯 炊き合わせ 回鍋肉 ツナサラダ	米飯 蒸し魚のあんかけ だいがく芋 中華和え	米飯 ぶり大根 野菜炒め フルーツポンチ
エネルギー	555kcal	538kcal	626kcal	536kcal	585kcal	565kcal	570kcal
蛋白質	24.1g	15.2g	28.5g	18.2g	19.9g	21.7g	24.4g
脂質	9.1g	10.1g	17.8g	13.4g	13g	7g	15.3g
炭水化物	99.2g	100.2g	92.3g	88.4g	100.9g	106.7g	89.5g
食塩相当量	2g	1.9g	2.1g	1.4g	2.3g	1.3g	0.9g

トマト

トマトの酸味が胃液の分泌を促し、たんぱく質などの消化を助けます。カリウムを含みますから、体内の余計な塩分を排泄し、高血圧の予防に効果があります。また、トマトの赤い色はリコピンという色素で、がんを防ぐ効果も認められています。さらに、ビタミンCはコラーゲンの形成に役立ち、細胞を丈夫にしてくれます。



鮭のちゃんちゃん焼き



ぶり大根