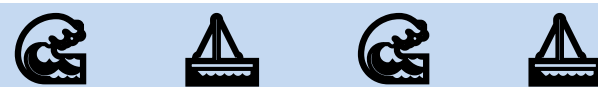


◆今週の献立◆



小南記念病院 栄養科

7月27日 ~ 8月2日

	7月27日(日)	7月28日(月)	7月29日(火)	7月30日(水)	7月31日(木)	8月1日(金)	8月2日(土)
朝食	雑炊 果物 飲み物	粥食 煮浸し 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 炒め物 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 和え物 ゼリー 飲み物
エネルギー	519kcal	489kcal	488kcal	413kcal	498kcal	505kcal	438kcal
蛋白質	16g	14.2g	14g	13.9g	15.2g	13.8g	13.8g
脂質	10.6g	8.7g	8.7g	10.3g	9.7g	12.7g	8.6g
炭水化物	94.1g	92.9g	92.9g	69.3g	91.8g	88.5g	81.1g
食塩相当量	1.3g	0.7g	0.6g	1.1g	0.3g	0.5g	0.6g
昼食	米飯 鮭の南部焼き 付)和え物 田舎煮 味噌汁	米飯 ポークチャップ 付)サラダ 酢の物 コンソメスープ	米飯 おろしそば 五目大豆 果物	米飯 魚の塩焼き 付)和え物 和え物 清汁	米飯 メンチカツ 付)サラダ ピーナッツ和え 中華風スープ	米飯 バンバンジー風冷麺 中華和え 果物	米飯 焼き魚 付)和え物 春雨サラダ 清汁
エネルギー	581kcal	645kcal	569kcal	590kcal	625kcal	676kcal	546kcal
蛋白質	23.1g	25.1g	19.5g	21.3g	24.1g	26g	21.3g
脂質	16.8g	22.6g	7g	22.7g	18.9g	8.4g	13.9g
炭水化物	87.5g	89.1g	110.3g	79.7g	92.4g	132g	86.8g
食塩相当量	3g	3.2g	2.5g	1.9g	1.7g	2.9g	1.9g
夕食	米飯 擬製豆腐 付)煮物 炒め物 果物	米飯 揚げだし豆腐 炒め物 和え物	米飯 幽庵焼き 付)煮物 長芋の煮物 サラダ	米飯 豆腐と蟹の旨煮 さつま芋と糸切昆布 の煮物 サラダ	米飯 豚肉と卵の炒め物 金時豆の煮物 和え物	米飯 魚の生姜煮 付)煮物 ソテー からし和え	米飯 すき焼き 酢の物 磯辺和え
エネルギー	533kcal	562kcal	536kcal	566kcal	657kcal	507kcal	617kcal
蛋白質	20.3g	18.2g	23.6g	18.3g	26g	22.8g	24.5g
脂質	12.4g	10.6g	9.5g	5.1g	16.8g	7.7g	18.2g
炭水化物	88.5g	103g	91.7g	117.2g	106.1g	91.9g	93.5g
食塩相当量	1.9g	1.4g	2.2g	1.8g	2.3g	1.9g	2.3g

すいか



すいかが日本に入ってきたのは15～16世紀で、中近東を経て中国経由で渡来したと言われています。西から来た瓜ということで『西瓜』の文字が当てられたようです。水分が多いのが特徴で、体を冷やす作用があり熱を抑え口の乾きをいやすのに効果があります。



魚の塩焼き



バンバンジー風冷麺