

◆今週の献立◆



小南記念病院 栄養科

7月13日 ~ 7月19日

	7月13日(日)	7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)	7月19日(土)
朝食	雑炊 果物 飲み物	粥食 菜の花和え 果物 飲み物	粥食 卵焼き 果物 飲み物	雑炊 ゼリー 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 和え物 果物 飲み物	粥食 ソテー ゼリー 飲み物
エネルギー	532kcal	494kcal	548kcal	444kcal	491kcal	482kcal	436kcal
蛋白質	16g	14.8g	18.4g	14g	14.1g	13.1g	15.9g
脂質	10.6g	8.7g	12.2g	10.4g	9.1g	8.6g	9.6g
炭水化物	97.2g	93.9g	94.1g	77.3g	92.8g	91.9g	75.8g
食塩相当量	1.3g	0.9g	1.2g	1g	0.7g	1g	0.5g
昼食	米飯 チキンカツ 付) サラダ 中華和え 味噌汁	米飯 豚肉の生姜焼き 付) サラダ じゃが芋とサケの煮物 味噌汁	米飯 やまかけそば 五目大豆 果物	米飯 魚の味噌煮 付) 煮物 きんぴらごぼう 清汁	米飯 幽庵焼き 付) 煮物 炒め煮 清汁	米飯 ちゃんぽん ピーナッツ和え 果物	米飯 大和煮 サラダ 味噌汁
エネルギー	564kcal	670kcal	573kcal	549kcal	537kcal	662kcal	619kcal
蛋白質	25g	24.9g	20.6g	23g	23g	28.9g	20.4g
脂質	15g	22.9g	6.4g	8g	7.8g	10.2g	18.3g
炭水化物	86.8g	94.5g	111.7g	98.9g	96.8g	122.5g	97.4g
食塩相当量	2.9g	2.9g	2.5g	2.6g	2.6g	3g	3g
夕食	米飯 魚のごまだれかけ 付) 和え物 ゆず味噌田楽 酢の物	米飯 焼き魚 付) 煮物 タラコスパゲティ ほうれん草ともやしのナムル	米飯 とりの南蛮漬け 煮物 和え物	米飯 オムレツ 付) サラダ ひじき炒り煮 こんぶ和え	米飯 牛肉のしぐれ煮 サラダ 果物	米飯 魚の塩焼き 付) 煮物 煮奴 おかか和え	米飯 盛り合わせ トマトの和風マリネ 果物
エネルギー	485kcal	546kcal	580kcal	602kcal	601kcal	529kcal	626kcal
蛋白質	22.9g	24.7g	19.7g	21.7g	18.2g	26.2g	26.6g
脂質	6.3g	12.7g	16.1g	17.6g	15.9g	10.2g	18.4g
炭水化物	86.4g	86.5g	91.9g	93.8g	100.3g	88g	89.9g
食塩相当量	2g	2.1g	1.8g	2.4g	1.6g	1.7g	2.3g

一口メモ オクラ

オクラの原産地はアフリカ北東部で、日本に入ってきたのは幕末と言われています。
当時は青臭さと食感が日本人には好まれなかったようです。
オクラの独特のぬめりには食物繊維が豊富に含まれていて
整腸作用やコレステロールを減らす働きがあります。



暑い夏には冷たい
お蕎麦が美味しい
ですよ (・v・)!!