

◆今週の献立◆



小南記念病院 栄養科

7月6日 ~ 7月12日

	7月6日(日)	7月7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)	7月11日(金)	7月12日(土)
朝食	雑炊 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 スープ煮 果物 飲み物	雑炊 ゼリー 飲み物	粥食 中華炒め 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 サラダ ゼリー 飲み物
エネルギー	531kcal	517kcal	514kcal	444kcal	487kcal	512kcal	492kcal
蛋白質	15.9g	14.7g	14.7g	14.1g	13.8g	14.1g	12.5g
脂質	10.6g	11.3g	11.1g	10.4g	9g	11.2g	11.7g
炭水化物	97g	94g	93.7g	77.4g	91.9g	93.6g	86.3g
食塩相当量	1.3g	0.5g	1g	1.1g	0.4g	0.6g	0.8g
昼食	米飯 魚の塩麴焼き 付け合わせ(和え物) きんぴらごぼう 清汁	米飯 冷しそうめん コロッケ 果物 七夕	米飯 天婦羅 しらす和え 味噌汁	米飯 和風おろしハンバーグ 付け合わせ(焼き野菜) 煮浸し 清汁	米飯 お好み焼き ツナサラダ 味噌汁	米飯 ちゃんぽん 中華和え 果物	米飯 肉豆腐 酢の物 清汁
エネルギー	505kcal	651kcal	607kcal	612kcal	600kcal	645kcal	675kcal
蛋白質	22g	23.6g	23.1g	26.6g	23.6g	26.9g	25g
脂質	8.6g	12.2g	11.3g	17.2g	13.5g	9.4g	26.2g
炭水化物	87.4g	116.1g	108.5g	89.9g	99.5g	121.4g	87.9g
食塩相当量	2.7g	3.3g	3g	1.9g	3.1g	2.7g	2.6g
夕食	米飯 おでん 中華和え 果物	米飯 かに玉風 ポテトとアスパラのバター炒め おかか和え	米飯 魚のマヨネーズ焼き 付け合わせ(サラダ) 煮物 ナムル	米飯 魚の味噌漬け 付)煮物 切り干し大根の煮物 生姜醤油和え	米飯 ツクネ煮 野菜のコンソメ煮 果物	米飯 鶏の治部煮 付け合わせ(炊き物) 大根の煮物 もずくの酢の物	米飯 魚の味噌煮 付け合わせ(炊き物) 辛味炒め 果物
エネルギー	548kcal	574kcal	566kcal	579kcal	548kcal	508kcal	653kcal
蛋白質	20.6g	21g	25.8g	25.1g	18.1g	22.1g	22.1g
脂質	9.4g	17.2g	15.9g	11.1g	9.9g	7.1g	21.5g
炭水化物	98.6g	88.2g	84.2g	97.4g	101.6g	90.9g	99.3g
食塩相当量	2.2g	2.3g	2.9g	2g	2.7g	2g	2.1g

☆七夕☆

七夕は「たなばた」または「しちせき」との読み古くからおこなわれている日本のお祭りの行事で、一年間の重要な節句をあらわす五節句のひとつにかぞえられています。毎年7月7日の夜に願い事を書いた短冊や飾りを笹の葉につるし、星にお祈りをする習慣が今も残ります。そうめんを天の川や織姫の織り糸に見立てて、七夕に食べます。



かに玉風



鶏の治部煮