

◆今週の献立◆



小南記念病院

8月17日 ～ 8月23日

	8月17日(日)	8月18日(月)	8月19日(火)	8月20日(水)	8月21日(木)	8月22日(金)	8月23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	453kcal
蛋白質	15.9g	14.7g	14.7g	14.1g	13.8g	14.1g	12.4g
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	78.9g
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 ちゃんぽん 中華和え 果物	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 天婦羅 しらす和え 味噌汁	米飯 お好み焼き ツナサラダ 味噌汁	米飯 カレー南蛮 大根の煮物 デザート	米飯 肉豆腐 酢の物 清汁
エネルギー	505kcal	645kcal	607kcal	607kcal	600kcal	636kcal	675kcal
蛋白質	22g	26.9g	26.4g	23.1g	23.6g	22.3g	25g
脂質	8.6g	9.4g	17.2g	11.3g	13.5g	15.6g	26.2g
炭水化物	87.4g	121.4g	88.4g	108.5g	99.5g	102.9g	87.9g
食塩相当量	2.7g	2.7g	1.9g	3g	3.1g	3.2g	2.6g
夕食	米飯 おでん 中華和え 果物	米飯 カニ玉風 ポテトとアスパラのバター炒め おかか和え	米飯 魚の味噌漬け 付け合わせ(炊き物) 切り干し大根の煮物 生姜醤油和え	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 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) 南瓜の煮物 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	579kcal	566kcal	548kcal	522kcal	653kcal
蛋白質	20.6g	21g	25.1g	25.8g	18.1g	21.7g	22.1g
脂質	9.4g	17.2g	11.1g	15.9g	9.9g	5.5g	21.5g
炭水化物	98.6g	88.2g	97.4g	84.2g	101.6g	99.4g	99.3g
食塩相当量	2.2g	2.3g	2g	2.9g	2.7g	2g	2.1g

処暑 (しよしよ)

処暑とは暑さが終わるという意味で、厳しい暑さの峠を越し、夜の虫の声に秋の気配を感じる頃です。毎年8月23日ごろ～9月6日ごろ。毎年同じではないのは、その年の太陽の動きをもとにして決められているからです。まだ、昼間は暑い日が続きますが、朝夕は涼しい風が吹き始め、気持ちの良い時期になってきます。また、この頃には秋の台風がやってきます。

和風おろしハンバーグ



お好み焼き

