

◆今週の献立◆



小南記念病院 栄養科



8月10日 ～ 8月16日

	8月10日(日)	8月11日(月)	8月12日(火)	8月13日(水)	8月14日(木)	8月15日(金)	8月16日(土)
朝食	雑炊 果物 飲み物	粥食 ポン酢和え 果物 飲み物	粥食 ポテトサラダ 果物 飲み物	雑炊 ゼリー 飲み物	粥食 サラダ 果物 飲み物	粥食 卵とじ 果物 飲み物	粥食 煮浸し ゼリー 飲み物
エネルギー	532kcal	450kcal	573kcal	473kcal	459kcal	515kcal	408kcal
蛋白質	16g	14.6g	13.2g	16g	14.7g	15.4g	12.4g
脂質	10.6g	8.7g	15.8g	10.7g	10.1g	10.6g	8.4g
炭水化物	97.2g	82.9g	98.1g	78.5g	81.2g	93.1g	74.6g
食塩相当量	1.3g	0.4g	0.8g	1g	0.6g	0.8g	0.5g
昼食	米飯 肉じゃが ナムル 中華風スープ	米飯 トンカツ 付け合わせ(サラダ) 大根の煮物 味噌汁	米飯 冷しそうめん 五目きんぴら 果物	米飯 魚の味噌焼き 付け合わせ(炊き物) 煮物 清汁	米飯 鶏肉の味噌マヨ焼き 付け合わせ(サラダ) ゴマ和え 味噌汁	米飯 焼きうどん ごぼうサラダ 果物	米飯 そばろ丼 有馬煮 味噌汁
エネルギー	578kcal	669kcal	602kcal	496kcal	575kcal	600kcal	531kcal
蛋白質	18.1g	20.5g	21.1g	20.6g	24.5g	16.9g	20.7g
脂質	16.6g	25g	6.9g	7.2g	18g	19g	12.7g
炭水化物	94.8g	94g	118.2g	90.7g	83.5g	92.8g	87.2g
食塩相当量	1.6g	3.1g	3.5g	2g	3.3g	1.9g	2.8g
夕食	米飯 酢鶏 いんげんの味噌和え ほうれん草ソテー	米飯 魚のカレームニエル 付け合わせ(茹で野菜) 煮浸し サラダ	米飯 竜田揚げ 付け合わせ(サラダ) 野菜炒め おかか和え	米飯 筑前煮 ビーフンサラダ 果物	ちらし寿司 春雨の炒め物 果物	米飯 焼き魚の生姜醤油かけ 付け合わせ(炊き物) サラダ 和え物	米飯 照り焼き 付け合わせ(ゴマ和え) 煮奴あんかけ ソテー
エネルギー	609kcal	510kcal	587kcal	595kcal	578kcal	556kcal	635kcal
蛋白質	23.6g	26.8g	21.2g	19g	18.7g	26g	28.6g
脂質	16.1g	8.5g	18.3g	9g	8.9g	13.3g	21.2g
炭水化物	96.4g	84.9g	88g	112.3g	107.3g	86.4g	86g
食塩相当量	1.9g	1.7g	1.5g	1.7g	1.6g	2.4g	1.5g

毎年8月11日は『山の日』です。2016年から国民の休日となりました。

山に親しみ、感謝をする日です。国土の7割近くが山である日本🇯🇵 山は雨を一度受け止めて流してくれたり、動物の住む場所であったり、木材を生み出す場所であったりと

人々の生活に大きくつながっています。

この私達とつながっている山をこれからも大切にしていきたいですね。



筑前煮



そうめん