

◆今週の献立◆



8月24日 ~ 8月30日

小南記念病院							
	8月24日(日)	8月25日(月)	8月26日(火)	8月27日(水)	8月28日(木)	8月29日(金)	8月30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 ナポリタン 味噌汁	米飯 きつねうどん サラダ風冷奴 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 ソース焼きそば トマトの和風マリネ 果物	米飯 大和煮 ピーナッツ和え 味噌汁
エネルギー	617kcal	721kcal	471kcal	549kcal	537kcal	680kcal	609kcal
蛋白質	23.3g	25.5g	14.1g	23g	23g	23.3g	21g
脂質	21.4g	26.4g	4.2g	8g	7.8g	12.1g	17.3g
炭水化物	86.8g	97.6g	93.2g	98.9g	96.8g	126.6g	96.8g
食塩相当量	2.9g	3g	1.9g	2.6g	2.6g	2.6g	3.2g
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 じゃが芋とサケの煮物 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 五目大豆 おかか和え	米飯 千草蒸し 付) 煮物 麻婆豆腐 胡瓜と人参のサラダ
エネルギー	485kcal	506kcal	626kcal	602kcal	601kcal	569kcal	556kcal
蛋白質	22.9g	23.6g	18.3g	21.7g	18.2g	28.1g	21.4g
脂質	6.3g	8.4g	21.7g	17.6g	15.9g	11.4g	15.4g
炭水化物	86.4g	89.1g	91.9g	93.8g	100.3g	95.3g	85.9g
食塩相当量	2g	2.1g	1.8g	2.4g	1.6g	2.1g	2.1g

一口メモ 米

『八十八』という文字を組み合わせると『米』という字になります。昔から米を作るには八十八の手間がかかるので『米』を表したという説もありますが、もともと米という字は稲穂に米が実った姿からできたとも言われています。米は古代から日本人の主食とされてきました。体や脳を動かすエネルギー源として大変優れている食品です。



幽庵焼き



オムレツ