

◆今週の献立◆



小南記念病院

9月7日 ～ 9月13日

	9月7日(日)	9月8日(月)	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)	9月12日(金)	9月13日(土)
朝食	雑炊 果物 飲み物	粥食 煮浸し 果物 飲み物	粥食 和え物 果物 飲み物	雑炊 ゼリー 飲み物	粥食 炒め物 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 和え物 ゼリー 飲み物
エネルギー	519kcal	489kcal	488kcal	413kcal	498kcal	505kcal	438kcal
蛋白質	16g	14.2g	14g	13.9g	15.2g	13.8g	13.8g
脂質	10.6g	8.7g	8.7g	10.3g	9.7g	12.7g	8.6g
炭水化物	94.1g	92.9g	92.9g	69.3g	91.8g	88.5g	81.1g
食塩相当量	1.3g	0.7g	0.6g	1.1g	0.3g	0.5g	0.6g
昼食	米飯 鮭の南部焼き 付)和え物 田舎煮 味噌汁	米飯 ポークチャップ 付)サラダ 酢の物 コンソメスープ	米飯 やまかけそば 五目大豆 果物	米飯 魚の塩焼き 付)和え物 和え物 清汁	米飯 メンチカツ 付)サラダ ピーナッツ和え 中華風スープ	米飯 ミートスパゲティ サラダ コンソメスープ	米飯 焼き魚 付)和え物 春雨サラダ 清汁
エネルギー	581kcal	645kcal	573kcal	590kcal	625kcal	630kcal	546kcal
蛋白質	23.1g	25.1g	20.2g	21.3g	24.1g	22.2g	21.3g
脂質	16.8g	22.6g	6.4g	22.7g	18.9g	13g	13.9g
炭水化物	87.5g	89.1g	111.9g	79.7g	92.4g	110.5g	86.8g
食塩相当量	3g	3.2g	2.4g	1.9g	1.7g	3.5g	1.9g
夕食	米飯 擬製豆腐 付)煮物 炒め物 果物	米飯 揚げだし豆腐 炒め物 和え物	米飯 幽庵焼き 付)煮物 南瓜の煮物 サラダ	米飯 豆腐と蟹の旨煮 さつま芋と糸切昆布の煮物 サラダ	米飯 豚肉と卵の炒め物 金時豆の煮物 和え物	米飯 魚の生姜煮 付)煮物 ソテー からし和え	米飯 すき焼き 酢の物 磯辺和え
エネルギー	533kcal	562kcal	544kcal	566kcal	657kcal	507kcal	617kcal
蛋白質	20.3g	18.2g	23.4g	18.3g	26g	22.8g	24.5g
脂質	12.4g	10.6g	9.5g	5.1g	16.8g	7.7g	18.2g
炭水化物	88.5g	103g	95.7g	117.2g	106.1g	91.9g	93.5g
食塩相当量	1.9g	1.4g	2.2g	1.8g	2.3g	1.9g	2.3g

白露（はくろ）

秋分の十五日前、毎年9月7日頃～22日頃にあたります。草の葉に白い露がつくという意味で、夜の間に大気が冷え込み、草花に朝露が宿るところから名付けられたそうです。日中はまだまだ暑さが感じられますが、朝夕の涼しさの中に肌寒さを感じ始めます。

メンチカツ



ミートスパゲティ

