

◆今週の献立◆



小南記念病院



1月11日 ～ 1月17日

	1月11日(日)	1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17日(土)
朝食	雑炊 果物 飲み物	粥食 煮浸し 果物 飲み物	粥食 ソテー 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	445kcal	550kcal	413kcal	478kcal	504kcal	438kcal
蛋白質	16g	13.8g	14g	13.9g	13.4g	13.8g	13.8g
脂質	10.6g	8.6g	15.7g	10.3g	12.5g	12.7g	8.6g
炭水化物	94.1g	82.4g	93g	69.3g	82g	88.4g	81.1g
食塩相当量	1.3g	0.7g	0.5g	1.1g	0.4g	0.6g	0.6g
昼食	米飯 鮭の南部焼き 付)和え物 田舎煮 味噌汁	米飯 豚肉の焼肉風 付)サラダ 酢の物 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 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 切干大根のゆかりな ます 味噌汁	米飯 きつねそば きのこひじきの白和 え 果物	米飯 焼き魚 付)和え物 春雨サラダ 清汁
エネルギー	580kcal	629kcal	662kcal	591kcal	657kcal	513kcal	547kcal
蛋白質	23.1g	23.2g	21.8g	21.3g	27.4g	16.7g	21.4g
脂質	16.8g	22.8g	17g	22.7g	18.1g	4.8g	13.9g
炭水化物	87.4g	85.3g	109.8g	79.7g	99.2g	103g	86.9g
食塩相当量	2.8g	2g	3.5g	1.9g	2.4g	1.7g	2g
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 魚の生姜煮 付)煮物 ソテー からし和え	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 五目大豆 和え物	米飯 幽庵焼き 付)煮物 南瓜の煮物 サラダ	米飯 すき焼き 酢の物 磯辺和え
エネルギー	566kcal	562kcal	504kcal	594kcal	640kcal	593kcal	617kcal
蛋白質	19.9g	18.2g	22.5g	18.2g	25.9g	23.4g	24.5g
脂質	14.5g	10.6g	7.6g	8.8g	20.2g	15.4g	18.2g
炭水化物	94g	103g	91.6g	115.9g	93.2g	94.6g	93.5g
食塩相当量	1.9g	1.4g	1.9g	1.4g	2.5g	2g	2.3g

一口メモ

味噌の歴史

味噌のルーツをたどると、中国渡来の調味料「醤(ひしお)」を日本風アレンジしたものではないかと考えられています。鎌倉時代には中国から来た僧によってすり鉢が使われ、「すり味噌」が作られていたようです。これが水に溶けやすいことから味噌汁の誕生となりました。そして、鎌倉武士の食事「玄米飯に一汁一菜」といった食事の基本が出来上がりました。



メンチカツ



ミートスパゲティ