

◆今週の献立◆



小南記念病院

4月12日 ~ 4月18日

	4月12日(日)	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)	4月16日(木)	4月17日(金)	4月18日(土)
朝食	粥食 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 野菜のコンソメ煮 果物 飲み物	粥食 デザート 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 サラダ デザート 飲み物
エネルギー	536kcal	502kcal	502kcal	467kcal	528kcal	514kcal	505kcal
蛋白質	17g	15g	14.4g	15.3g	13.8g	14.6g	15g
脂質	10.9g	9.7g	8.8g	10.5g	13.7g	11.7g	11.9g
炭水化物	96.3g	93.1g	96.1g	82.1g	91.6g	92g	90g
食塩相当量	1.1g	0.8g	1.1g	1.3g	0.5g	0.5g	1g
昼食	米飯 有馬焼き 付け合わせ(和え物) いとこ煮 清汁	米飯 トマト煮込みハンバーグ 付け合わせ(サラダ) 煮浸し 清汁	米飯 かき揚げ おかか和え 赤だし	米飯 もろみ焼き (付) 筑前煮 味噌汁	米飯 あんかけうどん しらす和え 果物	米飯 カレーライス フレンチサラダ デザート	米飯 鶏肉の塩麴焼きおろし添え 付け合わせ(サラダ) 炒りこん 味噌汁
エネルギー	548kcal	637kcal	583kcal	611kcal	547kcal	688kcal	477kcal
蛋白質	24.3g	26.4g	19.3g	30.5g	18.3g	19.8g	23g
脂質	10.1g	21.4g	10.8g	9.4g	12.9g	21.9g	6.3g
炭水化物	94g	85.5g	108g	105.2g	90.7g	110.4g	85.6g
食塩相当量	2g	2.2g	2.9g	3.7g	2.3g	2.3g	3.9g
夕食	米飯 エビフライ 付け合わせ(サラダ) たけのこの土佐煮 サラダ	米飯 炊き合わせ 回鍋肉 ツナサラダ	米飯 チンジャオロース 白和え 果物	米飯 肉詰めいなり ナマス ゴマ和え	米飯 鮭のチャンチャン焼き ミモザサラダ 酢の物	米飯 ぶり大根 野菜炒め 中華和え	米飯 蒸し魚のあんかけ 南瓜の煮物 フルーツポンチ
エネルギー	554kcal	585kcal	561kcal	533kcal	637kcal	539kcal	570kcal
蛋白質	22.6g	19.9g	20g	15g	26.9g	24.5g	21.1g
脂質	11.2g	13g	13.8g	10.1g	21.1g	14.9g	3.6g
炭水化物	93.9g	100.9g	92.7g	98.6g	88.3g	82.7g	117.9g
食塩相当量	2.2g	2.3g	1.5g	1.9g	2.1g	1.3g	1.5g



えびは、世界中で食べられている人気の食材で、日本でもエビフライや天ぷらなどさまざまな料理で親しまれています。ぷりぷりとした食感と、ほんのり甘みのある味わいが特徴です。えびには、体を作るたんぱく質が豊富で、脂質が少ないため、さっぱりと食べられる食材です。また、疲労回復にも効果的で元気な体作りにぴったりです！

