

◆今週の献立◆



小南記念病院

5月31日 ~ 6月6日

	5月31日(日)	6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)	6月6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 炒り煮 ゼリー 飲み物
エネルギー	532kcal	450kcal	573kcal	473kcal	447kcal	515kcal	435kcal
蛋白質	16g	14.6g	13.2g	16g	14.9g	15.4g	12.4g
脂質	10.6g	8.7g	15.8g	10.7g	8.5g	10.6g	11.4g
炭水化物	97.2g	82.9g	98.1g	78.5g	81.3g	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 そぼろ丼 有馬煮 味噌汁	米飯 トンカツ 付け合わせ(サラダ) ささみの和風和え 味噌汁	米飯 やまかけそば ごぼうサラダ 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 清汁	米飯 カレー南蛮 青梗菜とモヤシのからし 和え 果物	米飯 肉じゃが ナムル 中華風スープ
エネルギー	531kcal	610kcal	581kcal	492kcal	573kcal	606kcal	578kcal
蛋白質	20.7g	23.1g	16g	20.9g	23.1g	20.3g	18.1g
脂質	12.7g	17.7g	10.9g	7.2g	19.2g	14g	16.6g
炭水化物	87.2g	93.2g	107.1g	89.1g	81g	100.3g	94.8g
食塩相当量	2.8g	3.8g	2.2g	2.3g	2.1g	3.3g	1.6g
夕食	米飯 照り焼き 付け合わせ(ゴマ和え) 煮奴あんかけ ソテー	米飯 魚のカレームニエル 付け合わせ(茹で野菜) 大根の煮物 煮浸し	米飯 竜田揚げ 付け合わせ(サラダ) 野菜炒め サラダ	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) 五目きんぴら 和え物	米飯 酢鶏 いんげんの味噌和え ほうれん草ソテー
エネルギー	635kcal	537kcal	604kcal	601kcal	575kcal	590kcal	609kcal
蛋白質	28.6g	24.2g	22.3g	19.1g	18.7g	27.3g	23.6g
脂質	21.2g	10.3g	18.3g	9g	8.9g	13.8g	16.1g
炭水化物	86g	89.8g	91.4g	114.2g	107g	91.6g	96.4g
食塩相当量	1.5g	2g	1.7g	1.7g	1.5g	2.1g	1.9g

一口メモ

長芋

長芋には豊富な栄養素が含まれ、胃腸が弱く、疲れやすい人に最適とされている食材です。長芋のぬめりの正体であるムチンという物質。これはオクラにも含まれるねばねば成分で、胃の粘膜を保護する働きがあり、疲労回復にも効果的。肌荒れや便秘改善にもよい食品です。



やまかけそば



カレームニエル