

# ◆今週の献立◆



## 小南記念病院

5月3日 ~ 5月9日

	5月3日(日)	5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)	5月7日(木)	5月8日(金)	5月9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 和え物 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 卵とじ 果物 飲み物	粥食 ソテー ゼリー 飲み物
エネルギー	532kcal	494kcal	483kcal	444kcal	491kcal	515kcal	436kcal
蛋白質	16g	14.8g	13.5g	14g	14.1g	15.4g	15.9g
脂質	10.6g	8.7g	8.6g	10.4g	9.1g	10.6g	9.6g
炭水化物	97.2g	93.9g	92.2g	77.3g	92.8g	93.1g	75.8g
食塩相当量	1.3g	0.9g	0.9g	1g	0.7g	0.8g	0.5g
昼食	米飯 照り焼き 付)和え物 切干大根のサラダ 清汁	米飯 豚肉の生姜焼き 付)サラダ 酢の物 味噌汁	米飯 焼きうどん ブロッコリーサラダ 清汁 デザート	米飯 魚の味噌煮 付)煮物 炒め物 清汁	米飯 幽庵焼き 付)煮物 炒り煮 清汁	米飯 やまかけそば サラダ風冷奴 果物	米飯 大和煮 ピーナッツ和え 味噌汁
エネルギー	473kcal	647kcal	539kcal	537kcal	538kcal	536kcal	609kcal
蛋白質	22.6g	24.4g	18.1g	22.8g	23.5g	18.6g	21g
脂質	6.8g	22.7g	10.6g	8.8g	10.8g	5.2g	17.3g
炭水化物	83.2g	87.2g	96.8g	94.9g	89.6g	105.5g	96.8g
食塩相当量	2.3g	2.6g	2.3g	2.7g	2.5g	2.1g	3.2g
夕食	米飯 ごま味噌焼き 付)サラダ じゃが芋とサケの煮物 中華和え	米飯 焼き魚 付)煮物 田楽 ほうれん草ともやしのナムル	米飯 魚の塩焼き 付)煮物 ひじき炒り煮 おかか和え	米飯 オムレツ 付)サラダ 五目大豆 こんぶ和え	米飯 牛肉のしぐれ煮 サラダ 果物	米飯 とりの南蛮漬け 煮物 和え物	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	614kcal	485kcal	531kcal	638kcal	601kcal	625kcal	556kcal
蛋白質	23.7g	22.2g	22.8g	26.8g	18.2g	18.2g	21.4g
脂質	18.9g	8.3g	10.5g	18.5g	15.9g	21.7g	15.4g
炭水化物	92.1g	83.7g	92.3g	96.5g	100.3g	91.8g	85.9g
食塩相当量	2.2g	2.1g	1.8g	2.6g	1.6g	1.4g	2.1g

### 一口メモ

### そば (和そば)



そばは、奈良時代に朝鮮経由で日本に渡来しました。当時はすいとんの形で食べられていて麺として人々に親しまれるようになったのは江戸時代です。そばのデンプンは消化が良いのが特徴です。

タンパク質が豊富でアミノ酸もバランス良く含まれている栄養価の高い穀物です。



焼うどん



オムレツ