

◆今週の献立◆



小南記念病院

5月10日 ~ 5月16日

	5月10日(日)	5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)	5月16日(土)
朝食	粥食 果物 飲み物	粥食 サラダ 果物 飲み物	粥食 半熟風オムレツ 果物 飲み物	雑炊 果物 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 ソテー ゼリー 飲み物
エネルギー	536kcal	508kcal	542kcal	451kcal	510kcal	489kcal	469kcal
蛋白質	17g	14.4g	15.4g	13.9g	13.8g	13.6g	12.9g
脂質	10.9g	10.4g	13.2g	10.4g	11.5g	8.7g	10.9g
炭水化物	96.5g	94.5g	93.2g	80.6g	92.2g	93.6g	84.1g
食塩相当量	1.1g	0.5g	0.6g	1.1g	0.7g	0.3g	0.5g
昼食	米飯 ゆで豚のごまだれがけ 付け合わせ(サラダ) きんぴらごぼう 味噌汁	米飯 ラーメン  中華和え 果物	炊き込みご飯 焼き魚 付け合わせ(和え物) 芋と平天の煮物 清汁	米飯 酢豚 切干大根と大豆の煮物 中華風スープ	米飯 肉豆腐 酢の物 清汁	米飯 中華丼 香り和え 味噌汁	米飯 魚の煮付け 付け合わせ(炊き物) 炒り豆腐 清汁
エネルギー	661kcal	618kcal	554kcal	683kcal	653kcal	490kcal	635kcal
蛋白質	24.6g	21.3g	27.8g	18.9g	23.6g	21g	24g
脂質	20.4g	6.6g	11.8g	24.2g	24.2g	8.7g	21.9g
炭水化物	97.9g	126.2g	89.7g	101.7g	87.9g	86g	89.5g
食塩相当量	3.1g	2.6g	3.1g	1.6g	2.6g	2.5g	2.3g
夕食	米飯 福袋煮 卵の花 果物	米飯 魚のみぞれソース 付け合わせ(炊き物) ナスとひき肉の炒め物 ゴマ和え	米飯 焼き肉風 煮物 ナマス	米飯 魚の塩麴焼き 付け合わせ(和え物) 卵とじ煮 サラダ	米飯 幽庵焼き 付け合わせ(和え物) ミルク煮 ごまよごし	米飯 高野の肉詰め煮 マカロニサラダ 果物	米飯 梅味噌焼き 付け合わせ(サラダ) 酢の物 ヨーグルトあえ
エネルギー	548kcal	520kcal	580kcal	496kcal	520kcal	576kcal	585kcal
蛋白質	18.3g	26g	16.8g	24.5g	24.9g	19.2g	22.4g
脂質	10.9g	6.4g	15.4g	9.7g	9.6g	12.2g	13.8g
炭水化物	99g	92.7g	97.8g	80.2g	87.4g	102.7g	95.2g
食塩相当量	2.1g	1.8g	2.1g	2.9g	2.8g	1.8g	1.4g

母の日



母の日は日頃の母の苦勞を勞い、母への感謝を表す日。日本では5月第二日曜日に祝いますが、その起源は世界中でさまざま、日付も異なります。日本で初めて母の日を祝う行事が行われたのは明治の末期ごろで、1915年(大正4年)に教会で祝われ始め、徐々に広まっていったと伝えられています。

