

# ◆今週の献立◆



小南記念病院

5月24日 ~ 5月30日

	5月24日(日)	5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)	5月30日(土)
<b>朝食</b>	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	511kcal	502kcal	467kcal	528kcal	510kcal	505kcal
蛋白質	17g	15.5g	14.4g	15.3g	13.8g	14.7g	15g
脂質	10.9g	10.8g	8.8g	10.5g	13.7g	11.2g	11.9g
炭水化物	96.3g	92.6g	96.1g	82.1g	91.6g	92.3g	90g
食塩相当量	1.1g	0.8g	1.1g	1.3g	0.5g	0.5g	1g
<b>昼食</b>	米飯 もろみ焼き (付) 筑前煮 味噌汁	米飯 魚の塩焼き (付)和え物 酢の物 ミニそば	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 天婦羅 おなか和え 赤だし	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 鶏肉の塩麹焼きおろし添え 付け合わせ(サラダ) 炒りこん 味噌汁
エネルギー	611kcal	645kcal	640kcal	567kcal	547kcal	688kcal	477kcal
蛋白質	30.5g	22.8g	26.5g	18.5g	18.3g	19.8g	23g
脂質	9.4g	22.3g	21.4g	8.9g	12.9g	21.9g	6.3g
炭水化物	105.2g	92.6g	86.3g	107.9g	90.7g	110.4g	85.6g
食塩相当量	3.7g	2g	2.2g	3.2g	2.3g	2.3g	3.9g
<b>夕食</b>	米飯 肉詰めいなり ナマス ゴマ和え	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 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	533kcal	554kcal	585kcal	561kcal	637kcal	539kcal	569kcal
蛋白質	15g	22.6g	19.9g	20g	26.9g	24.5g	21g
脂質	10.1g	11.2g	13g	13.8g	21.1g	14.9g	3.6g
炭水化物	98.6g	93.9g	100.9g	92.7g	88.3g	82.7g	117.8g
食塩相当量	1.9g	2.2g	2.3g	1.5g	2.1g	1.3g	1.5g

## パイナップル

パイナップルはビタミンCや食物繊維が豊富な甘酸っぱい南国のフルーツです。消化を助ける酵素が含まれており、胃腸の健康をまもります。水分も多く、夏の水分補給や食欲が落ちやすい時期にもぴったりで、暑い時期に食べやすい果物です。また、疲労回復や夏バテに効果があります。

トマト煮込みハンバーグ



チンジャオロース

