

◆今週の献立◆



小南記念病院

6月7日 ~ 6月13日

	6月7日(日)	6月8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)	6月13日(土)
朝食	雑炊 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 スープ煮 果物 飲み物	雑炊 ゼリー 飲み物	粥食 中華炒め 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 サラダ ゼリー 飲み物
エネルギー	531kcal	517kcal	514kcal	444kcal	487kcal	512kcal	453kcal
蛋白質	15.9g	15.6g	14.7g	14.1g	13.8g	14.1g	12.4g
脂質	10.6g	11.4g	11.1g	10.4g	9g	11.2g	11.7g
炭水化物	97g	92.9g	93.7g	77.4g	91.9g	93.6g	78.9g
食塩相当量	1.3g	0.7g	1g	1.1g	0.4g	0.6g	0.8g
昼食	米飯 魚のマヨネーズ焼き 付け合わせ(サラダ) 煮物 清汁	米飯 照り焼ハンバーグ 付け合わせ(サラダ) 煮浸し 清汁	米飯 ちゃんぽん そばろあんかけ 果物	米飯 唐揚 付け合わせ(サラダ) しらす和え 味噌汁	米飯 お好み焼き もやしのサラダ 味噌汁	米飯 ビーフシチュー サラダ デザート	米飯 白身魚のフライ 付け合わせ(和え物) 酢の物 味噌汁
エネルギー	555kcal	636kcal	695kcal	592kcal	601kcal	631kcal	605kcal
蛋白質	24.8g	26.2g	30.3g	24.8g	24.5g	18.8g	26.3g
脂質	15.5g	20.8g	11g	18.1g	13.4g	16.5g	17.1g
炭水化物	83.4g	85.4g	127.2g	85.7g	98.6g	107.9g	89.7g
食塩相当量	3.4g	2.2g	3g	3.3g	3.1g	2.8g	3.1g
夕食	米飯 おでん 中華和え 果物	米飯 魚の味噌漬け 付け合わせ(炊き物) 切り干し大根の煮物 生姜醤油和え	米飯 カニ玉風 アスパラのバター炒め おかか和え	米飯 魚の塩麴焼き 付け合わせ(和え物) きんぴらごぼう ナムル	米飯 魚の味噌煮 付け合わせ(炊き物) 小芋の煮物 もずくの酢の物	米飯 ツクネ煮 野菜のコンソメ煮 果物	米飯 鶏の治部煮 付け合わせ(炊き物) 辛味炒め 果物
エネルギー	548kcal	579kcal	555kcal	562kcal	521kcal	548kcal	509kcal
蛋白質	20.6g	25.1g	20.8g	25g	23.3g	18.1g	20.7g
脂質	9.4g	11.1g	17.2g	13.4g	5.2g	9.9g	5.4g
炭水化物	98.6g	97.4g	82.2g	88.2g	98g	101.6g	98.2g
食塩相当量	2.2g	2g	2.3g	2.2g	2.3g	2.7g	1.8g

アスパラガス

アスパラガスはアミノ酸の一種のアスパラギン酸という味成分を多量に含んでいます。新陳代謝を促し、たんぱく質合成を高めるはたらきをし、疲労回復や滋養強壮に役立ちます。カロチン、ビタミンC・Eをあわせて摂ることができ、また、赤血球を作るのに必要な葉酸もふくまれていますから、貧血にも有効です。アスパラガスの穂先には、血管を丈夫にし、高血圧や動脈硬化の予防効果もあり、この時期に旬を迎える野菜で、積極的に食べたい野菜のひとつです。



かに玉風



ビーフシチュー