

# ◆今週の献立◆



## 小南記念病院

6月14日 ~ 6月20日

	6月14日(日)	6月15日(月)	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月20日(土)
<b>朝食</b>	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
<b>昼食</b>	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 きつねうどん ブロッコリーサラダ 果物	米飯 魚の味噌煮 付)煮物 炒め物 清汁	米飯 大和煮 ピーナッツ和え 味噌汁	米飯 おろしそば サラダ風冷奴 果物	米飯 幽庵焼き 付)煮物 炒り煮 清汁
エネルギー	473kcal	647kcal	554kcal	537kcal	609kcal	532kcal	538kcal
蛋白質	22.6g	24.4g	17g	22.8g	21g	17.9g	23.5g
脂質	6.8g	22.7g	10.1g	8.8g	17.3g	5.8g	10.8g
炭水化物	83.2g	87.2g	98.3g	94.9g	96.8g	103.9g	89.6g
食塩相当量	2.3g	2.6g	1.8g	2.7g	3.2g	2.2g	2.5g
<b>夕食</b>	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 干草蒸し 付)煮物 麻婆豆腐 胡瓜と人参のサラダ	米飯 とりの南蛮漬け 煮物 和え物	米飯 牛肉のしぐれ煮 サラダ 果物
エネルギー	614kcal	485kcal	530kcal	638kcal	556kcal	625kcal	601kcal
蛋白質	23.7g	22.2g	22.8g	26.7g	21.4g	18.2g	18.2g
脂質	18.9g	8.3g	10.5g	18.5g	15.4g	21.7g	15.9g
炭水化物	92.1g	83.7g	91.6g	96.8g	85.9g	91.8g	100.3g
食塩相当量	2.2g	2.1g	1.9g	2.6g	2.1g	1.4g	1.6g

### 一口メモ

もやしは豆や穀類の種子を水に浸して芽を出させたものです。大豆もやし、緑豆もやしなどが一般的です。400年ほど前に、東北や九州などの農村で作られていましたが、大正時代になって都市部でも食べられるようになりました。ビタミンCや食物繊維が多く、もやしに含まれているたんぱく質は他の野菜に比べると豊富です。



きつねうどん



大和煮