

◆今週の献立◆



小南記念病院



6月28日 ～ 7月4日

	6月28日(日)	6月29日(月)	6月30日(火)	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)
朝食	雑炊 果物 飲み物	粥食 煮浸し 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	雑炊 ゼリー 飲み物	粥食 炒め物 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 和え物 ゼリー 飲み物
エネルギー	519kcal	470kcal	555kcal	413kcal	522kcal	504kcal	438kcal
蛋白質	16g	14g	15.1g	13.9g	13.8g	13.8g	13.8g
脂質	10.6g	8.7g	15.8g	10.3g	12.6g	12.7g	8.6g
炭水化物	94.1g	88.4g	93g	69.3g	92.5g	88.4g	81.1g
食塩相当量	1.3g	0.7g	0.5g	1.1g	0.4g	0.6g	0.6g
昼食	米飯 ムニエル 付)サラダ 和え物 清汁	米飯 鮭の南部焼き 付)和え物 田舎煮 味噌汁	米飯 ソース焼きそば サラダ 中華風スープ	米飯 有馬焼き 付け合わせ(和え物) 南瓜の煮物 清汁	米飯 メンチカツ 付)サラダ 和え物 味噌汁	米飯 冷やしうどん サラダ 果物	米飯 焼き魚 付)和え物 春雨サラダ 清汁
エネルギー	550kcal	579kcal	674kcal	520kcal	644kcal	585kcal	577kcal
蛋白質	24.9g	23g	22.4g	22.3g	25.5g	16.3g	24.3g
脂質	14.8g	16.8g	12.9g	9.9g	19.2g	7.9g	16g
炭水化物	83.2g	87.3g	125.8g	89g	95.3g	113.6g	87g
食塩相当量	2g	2.7g	2.1g	1.9g	2.6g	2.3g	2g
夕食	米飯 揚げだし豆腐 炒め物 和え物	米飯 擬製豆腐 付)煮物 炒め物 果物	米飯 炒り鶏 五目大豆 からし和え	米飯 豆腐と蟹の旨煮 さつま芋と糸切昆布の煮物 サラダ	米飯 魚の生姜煮 付)煮物 ソテー 切干大根のゆかりなます	米飯 幽庵焼き 付)煮物 長芋の煮物 きのこひじきの白和え	米飯 すき焼き 酢の物 磯辺和え
エネルギー	562kcal	551kcal	539kcal	594kcal	526kcal	580kcal	617kcal
蛋白質	18.2g	20.1g	21.9g	18.2g	21.3g	25.7g	24.5g
脂質	10.6g	14.5g	7.8g	8.8g	7.5g	12.3g	18.2g
炭水化物	103g	88.9g	100.7g	115.9g	98.6g	95g	93.5g
食塩相当量	1.4g	1.6g	2.2g	1.4g	1.5g	2.3g	2.3g

一口メモ

オクラ

オクラには独特のぬめりがありますが、このぬめりに食物繊維が豊富に含まれています。整腸作用やコレステロールを減らす働きがあります。おくらが日本に入ってきたのは幕末と言われています。当時は青臭さと食感が日本人には好まれなかったようです。



焼きそば



焼き魚