

◆今週の献立◆



小南記念病院

7月5日 ~ 7月11日

	7月5日(日)	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)	7月11日(土)
朝食	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
昼食	米飯 もろみ焼き (付) 筑前煮 味噌汁	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 七夕そうめん コロッケ 果物 	米飯 天婦羅 おかか和え 赤だし	米飯 カレーライス フレンチサラダ デザート	米飯 魚の塩焼き 付)和え物 酢の物 ミニそば	米飯 鶏肉の塩麴焼きおろし添え 付け合わせ(サラダ) 炒りこん 味噌汁
エネルギー	611kcal	640kcal	609kcal	562kcal	688kcal	645kcal	477kcal
蛋白質	30.5g	26.5g	16.6g	18g	19.8g	22.8g	23g
脂質	9.4g	21.4g	11.7g	8.9g	21.9g	22.3g	6.3g
炭水化物	105.2g	86.3g	110.2g	107.2g	110.4g	92.6g	85.6g
食塩相当量	3.7g	2.2g	2.9g	3.2g	2.3g	2g	3.9g
夕食	米飯 肉詰めいなり ナマス ゴマ和え	米飯 炊き合わせ 回鍋肉 ツナサラダ	米飯 鮭のチャンチャン焼き ミモザサラダ 酢の物	米飯 チンジャオロース 白和え 果物	米飯 ぶり大根 野菜炒め 中華和え	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 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	585kcal	637kcal	561kcal	576kcal	554kcal	569kcal
蛋白質	15g	19.9g	26.9g	20g	27.4g	22.6g	21g
脂質	10.1g	13g	21.1g	13.8g	17.8g	11.2g	3.6g
炭水化物	98.6g	100.9g	88.3g	92.7g	82.7g	93.9g	117.8g
食塩相当量	1.9g	2.3g	2.1g	1.5g	1.3g	2.2g	1.5g

☆七夕☆

七夕は「たなばた」または「しちせき」とも読み、古くから行われている日本のお祭りの行事で、一年間の重要な節句をあらわす五節句のひとつにかぞえられています。
毎年7月7日の夜に願い事を書いた短冊や飾りを笹の葉につるし、星にお祈りをする習慣が今も残ります。
そうめんや天の川や織姫の織り糸を見立てて、七夕に食べます。

