

◆今週の献立◆



小 南 記 念 病 院

7月12日 ～ 7月18日

	7月12日(日)	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)	7月17日(金)	7月18日(土)
朝食	雑炊 果物 飲み物	粥食 ポン酢和え 果物 飲み物	粥食 ポテトサラダ 果物 飲み物	雑炊 ゼリー 飲み物	粥食 サラダ 果物 飲み物	粥食 卵とじ 果物 飲み物	粥食 炒り煮 ゼリー 飲み物
エネルギー	532kcal	450kcal	573kcal	473kcal	447kcal	524kcal	435kcal
蛋白質	16g	14.6g	13.2g	16g	14.9g	16.7g	12.4g
脂質	10.6g	8.7g	15.8g	10.7g	8.5g	10.7g	11.4g
炭水化物	97.2g	82.9g	98.1g	78.5g	81.3g	94.5g	74.6g
食塩相当量	1.3g	0.4g	0.8g	1g	0.6g	0.8g	0.5g
昼食	米飯 そばろ井 有馬煮 味噌汁	米飯 トンカツ 付け合わせ(サラダ) ささみの和風和え 味噌汁	米飯 きつねそば ごぼうサラダ 果物	米飯 鶏肉の味噌マヨ焼き 付け合わせ(サラダ) ゴマ和え 清汁	米飯 魚の味噌焼き 付け合わせ(炊き物) 煮物 清汁	米飯 焼きうどん 青梗菜とモヤシのからし 和え 果物	米飯 肉じゃが ナムル 中華風スープ
エネルギー	531kcal	610kcal	550kcal	573kcal	499kcal	519kcal	578kcal
蛋白質	20.7g	23.1g	14.4g	23.1g	22.6g	16.6g	18.1g
脂質	12.7g	17.7g	10.7g	19.2g	7.3g	10.3g	16.6g
炭水化物	87.2g	93.2g	100.8g	81g	89.1g	91.1g	94.8g
食塩相当量	2.8g	3.8g	1.8g	2.1g	2.3g	1.7g	1.6g
夕食	米飯 照り焼き 付け合わせ(ゴマ和え) 煮奴あんかけ ソテー	米飯 魚のカレームニエル 付け合わせ(茹で野菜) 大根の煮物 煮浸し	米飯 竜田揚げ 付け合わせ(サラダ) 野菜炒め サラダ	ちらし寿司 春雨の炒め物 果物	米飯 筑前煮 ビーフンサラダ 果物	米飯 焼き魚の生姜醤油かけ 付け合わせ(炊き物) 五目きんぴら 和え物	米飯 酢鶏 いんげんの味噌和え ほうれん草ソテー
エネルギー	635kcal	538kcal	604kcal	575kcal	601kcal	590kcal	609kcal
蛋白質	28.6g	24.2g	22.3g	18.7g	19.1g	27.3g	23.6g
脂質	21.2g	10.3g	18.3g	8.9g	9g	13.8g	16.1g
炭水化物	86g	89.9g	91.4g	107g	114.2g	91.6g	96.4g
食塩相当量	1.5g	2g	1.7g	1.5g	1.7g	2.1g	1.9g

一口メモ

すいか



すいかは水分が多いのが特徴です。カリウムが多く利尿作用や血圧の低下作用があります。

体を冷やす効果もあり、熱を抑え口の乾きをいやします。

すいかの原産地はアフリカ大陸。中近東を経て中国経由で日本に入ってきました。

西から来た瓜ということで『西瓜』の字があてられたようです。



ちらし寿司



焼うどん