

◆今週の献立◆



小南記念病院

8月23日 ～ 8月29日

	8月23日(日)	8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)	8月29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 和え物 ゼリー 飲み物
エネルギー	532kcal	450kcal	573kcal	473kcal	447kcal	524kcal	411kcal
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	8.4g
炭水化物	97.2g	82.9g	98.1g	78.5g	81.3g	94.5g	75.3g
食塩相当量	1.3g	0.4g	0.8g	1g	0.6g	0.8g	0.6g
昼食	米飯 肉じゃが ナムル 中華風スープ	米飯 トンカツ 付け合わせ(サラダ) 青梗菜とモヤシのからし 和え 味噌汁	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 そうめん ごぼうサラダ 果物	米飯 魚の味噌焼き 付け合わせ(炊き物) 煮物 清汁	米飯 ミートスパゲティ ささみの和風和え 果物	米飯 そぼろ丼 いわし鯉煮 味噌汁
エネルギー	578kcal	603kcal	573kcal	597kcal	499kcal	618kcal	529kcal
蛋白質	18.1g	21.8g	23.1g	18.2g	22.6g	20.9g	25.2g
脂質	16.6g	17.7g	19.2g	11.4g	7.3g	11.4g	11.8g
炭水化物	94.8g	91.8g	81g	107.4g	89.1g	111.9g	82.7g
食塩相当量	1.6g	3.5g	2.1g	3.6g	2.3g	1.2g	3.1g
夕食	米飯 酢鶏 いんげんの味噌和え ほうれん草ソテー	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	ちらし寿司 春雨の炒め物 果物	米飯 竜田揚げ 付け合わせ(サラダ) 野菜炒め サラダ	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 照り焼き 付け合わせ(ゴマ和え) 煮奴あんかけ ソテー
エネルギー	609kcal	538kcal	575kcal	604kcal	601kcal	590kcal	635kcal
蛋白質	23.6g	24.2g	18.7g	22.3g	19.1g	27.3g	28.6g
脂質	16.1g	10.3g	8.9g	18.3g	9g	13.8g	21.2g
炭水化物	96.4g	89.9g	107g	91.4g	114.2g	91.6g	86g
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.5g	1.7g	1.7g	2.1g	1.5g

一口メモ

ポン酢の『ポン』

和え物などに使うポン酢。このポン酢の『ポン』、気になる響きですが『ポン』自体に意味はなく「pons(ポンス)」という「柑橘類の果汁」というオランダ語が語源です。日本に伝わった際に「ス」に「酢」の字が当てられ「ポン酢」という言葉になったそうです。



トンカツ



ミートスパゲティ