

◆今週の献立◆



小南記念病院

8月9日 ～ 8月15日

	8月9日(日)	8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15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	590kcal	577kcal
蛋白質	24.9g	23g	22.4g	22.3g	25.5g	17g	24.3g
脂質	14.8g	16.8g	12.9g	9.9g	19.2g	8g	16g
炭水化物	83.2g	87.3g	125.8g	89g	95.3g	114.3g	87g
食塩相当量	2g	2.7g	2.1g	1.9g	2.6g	2.5g	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

お茶

緑茶、ウーロン茶、紅茶は同じ茶葉

いずれのお茶もつばき科の若葉が原料となります。茶葉のタンニンの酸化による発酵度の違いによって種類が変わります。

緑茶は不発酵茶、ウーロン茶は半発酵茶、紅茶は発酵茶になります。



豆腐と蟹の旨煮



ひやしうどん