

# ◆今週の献立◆



小南記念病院

8月31日 ~ 9月6日

	8月31日(日)	9月1日(月)	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)	9月5日(金)	9月6日(土)
朝食	粥食 果物 飲み物	粥食 半熟風オムレツ 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	雑炊 果物 飲み物	粥食 サラダ 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 ソテー ゼリー 飲み物
エネルギー	536kcal	542kcal	484kcal	451kcal	508kcal	489kcal	495kcal
蛋白質	17g	15.4g	13.7g	13.9g	14.4g	13.6g	13.8g
脂質	10.9g	13.2g	8.6g	10.4g	10.4g	8.7g	12.9g
炭水化物	96.5g	93.2g	92.3g	80.6g	94.5g	93.6g	84.2g
食塩相当量	1.1g	0.6g	0.4g	1.1g	0.5g	0.3g	0.6g
昼食	米飯 魚のみぞれソース 付け合わせ(炊き物) ナスとひき肉の炒め物 味噌汁	米飯 冷し中華 中華和え 果物	米飯 肉団子の酢豚風 焼き茄子 中華風スープ	米飯 ゆで豚のごまだれがけ 付け合わせ(サラダ) きんぴらごぼう 味噌汁	炊き込みご飯 焼き魚 付け合わせ(和え物) 芋と平天の煮物 清汁	米飯 肉そば 南瓜の煮物 果物	米飯 魚の煮付け 付け合わせ(炊き物) 炒り豆腐 味噌汁
エネルギー	575kcal	667kcal	579kcal	676kcal	558kcal	692kcal	656kcal
蛋白質	27.2g	23g	20.8g	25.6g	28.4g	23.5g	24.9g
脂質	11.4g	7.8g	15.1g	21.4g	11.8g	18.1g	22.6g
炭水化物	95.1g	133.6g	96g	98.8g	90.2g	114.2g	93.1g
食塩相当量	3g	3.5g	1.4g	3.1g	3.3g	2.5g	3.1g
夕食	米飯 高野の肉詰め煮 マカロニサラダ 果物	米飯 和風豆腐ハンバーグ キ ノソース 付け合わせ(炊き物) さつまいものレモン煮 おかか和え	米飯 魚の塩焼き 付け合わせ(和え物) ミルク煮 ごまよごし	米飯 福袋煮 卵の花 胡瓜のキューちゃん漬	米飯 焼き肉風 煮物 ナマス	米飯 魚の塩麴焼き 付け合わせ(和え物) 卵とじ煮 サラダ	米飯 梅味噌焼き 付け合わせ(サラダ) 春雨の酢の物 フルーツポンチ
エネルギー	576kcal	583kcal	489kcal	562kcal	580kcal	497kcal	629kcal
蛋白質	19.2g	19.7g	22.7g	19.5g	16.8g	24.3g	21.3g
脂質	12.2g	9.1g	8.4g	11g	15.4g	9.7g	12.8g
炭水化物	102.7g	110.3g	83.9g	100.6g	97.8g	80.9g	109.4g
食塩相当量	1.8g	1.8g	2.4g	2.8g	2.1g	2.9g	1.4g

## かぼちゃ

かぼちゃは緑黄色野菜の代表です。カロチンを豊富に含んでいて、粘膜を丈夫にするため、カゼに対する抵抗力をつける効果があります。カロチンは抗酸化作用があり、ガン細胞の発生を防ぎ、免疫機能を高めます。また、体内で発がん物質が作られるのを防ぐビタミンCも含んでいますから、優秀なガン予防食品でもあります。



肉団子の酢豚風



魚の塩麴焼き