

◆今週の献立◆



小南記念病院

9月28日 ～ 10月4日

	9月28日(日)	9月29日(月)	9月30日(火)	10月1日(水)	10月2日(木)	10月3日(金)	10月4日(土)
朝食	雑炊 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 スープ煮 果物 飲み物	雑炊 ゼリー 飲み物	粥食 中華炒め 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 サラダ ゼリー 飲み物
エネルギー	531kcal	517kcal	514kcal	444kcal	487kcal	512kcal	453kcal
蛋白質	15.9g	14.7g	14.7g	14.1g	13.8g	14.1g	12.4g
脂質	10.6g	11.3g	11.1g	10.4g	9g	11.2g	11.7g
炭水化物	97g	94g	93.7g	77.4g	91.9g	93.6g	78.9g
食塩相当量	1.3g	0.5g	1g	1.1g	0.4g	0.6g	0.8g
昼食	米飯 魚の塩麴焼き 付け合わせ(和え物) きんぴらごぼう 清汁	米飯 和風おろしハンバーグ 付け合わせ(焼き野菜) 煮浸し 清汁	米飯 ちゃんぽん そばろあんかけ 果物	米飯 天婦羅 しらす和え 味噌汁	米飯 お好み焼き もやしのサラダ 味噌汁	米飯 カレー南蛮 大根の煮物 デザート	米飯 肉豆腐 酢の物 清汁
エネルギー	505kcal	607kcal	720kcal	579kcal	601kcal	636kcal	675kcal
蛋白質	22g	26.4g	31.1g	22.7g	24.5g	22.3g	25g
脂質	8.6g	17.2g	11g	11.3g	13.4g	15.6g	26.2g
炭水化物	87.4g	88.4g	132.6g	101.9g	98.6g	102.9g	87.9g
食塩相当量	2.7g	1.9g	3g	3g	3.1g	3.2g	2.6g
夕食	米飯 おでん 中華和え 果物	米飯 魚の味噌漬け 付け合わせ(炊き物) 切り干し大根の煮物 生姜醤油和え	米飯 カニ玉風 アスパラのバター炒め おかか和え	米飯 魚のマヨネーズ焼き 付け合わせ(サラダ) 煮物 ナムル	米飯 ツクネ煮 野菜のコンソメ煮 果物	米飯 鶏の治部煮 付け合わせ(炊き物) 南瓜の煮物 もずくの酢の物	米飯 魚の味噌煮 付け合わせ(炊き物) 辛味炒め 果物
エネルギー	548kcal	579kcal	555kcal	566kcal	548kcal	522kcal	503kcal
蛋白質	20.6g	25.1g	20.8g	25.8g	18.1g	21.7g	22.2g
脂質	9.4g	11.1g	17.2g	15.9g	9.9g	5.5g	5.2g
炭水化物	98.6g	97.4g	82.2g	84.2g	101.6g	99.4g	96.4g
食塩相当量	2.2g	2g	2.3g	2.9g	2.7g	2g	2.1g

さつまいも

さつまいもはビタミンCが多く1本(200g)で一日の必要量をほぼ摂取できます。ビタミンCはメラニン色素の沈着を抑えますから、シミ、ソバカスに有効です。その他、豊富な食物繊維による便秘解消、カリウムによる高血圧・むくみ予防、ヤラピンによる整腸作用などがあります。また、抗酸化作用で生活習慣病の予防にも役立ち、皮ごと食べることでさらに多くの栄養を摂取できます。

