

◆今週の献立◆



小南記念病院

9月14日 ～ 9月20日

	9月14日(日)	9月15日(月)	9月16日(火)	9月17日(水)	9月18日(木)	9月19日(金)	9月20日(土)
朝食	粥食 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 野菜のコンソメ煮 果物 飲み物	粥食 デザート 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 サラダ デザート 飲み物
エネルギー	536kcal	506kcal	502kcal	467kcal	513kcal	529kcal	506kcal
蛋白質	17g	15.6g	14.4g	15.3g	14.2g	14.1g	14.3g
脂質	10.9g	9.8g	8.8g	10.5g	11.7g	13.7g	12g
炭水化物	96.3g	94.2g	96.1g	82.1g	91.7g	91.9g	90.8g
食塩相当量	1.1g	0.6g	1.1g	1.3g	0.5g	0.5g	0.8g
昼食	米飯 エビフライ 付け合わせ(サラダ) たけのこの土佐煮 清汁	赤飯 魚の塩焼き 付け合わせ(炊き物) 炒り煮 清汁	米飯 味噌ラーメン 中華和え 果物	米飯 中華丼 香り和え 味噌汁	米飯 冷やしうどん しらす和え 果物	米飯 カレーライス フレンチサラダ デザート	米飯 チキン南蛮 付け合わせ(サラダ) 炒りこん 味噌汁
エネルギー	508kcal	783kcal	634kcal	498kcal	532kcal	688kcal	735kcal
蛋白質	21.4g	33.1g	21.8g	22.1g	17g	19.8g	26.9g
脂質	8.5g	27.5g	5.2g	8.8g	2.4g	21.9g	25.5g
炭水化物	88.5g	107.9g	133g	86.7g	112g	110.4g	102.2g
食塩相当量	2.3g	2.7g	3.9g	2.7g	2.6g	2.3g	3.6g
夕食	米飯 有馬焼き 付け合わせ(和え物) いとこ煮 サラダ	米飯 チンジャオロース ミモザサラダ 酢の物	米飯 肉詰めいなり ナマス ゴマ和え	米飯 鮭のチャンチャン焼き 白和え 果物	米飯 炊き合わせ 回鍋肉 ツナサラダ	米飯 蒸し魚のあんかけ だいがく芋 中華和え	米飯 ぶり大根 野菜炒め フルーツポンチ
エネルギー	557kcal	536kcal	533kcal	626kcal	585kcal	565kcal	570kcal
蛋白質	24.3g	18.2g	15g	28.5g	19.9g	21.7g	24.4g
脂質	9.1g	13.4g	10.1g	17.8g	13g	7g	15.3g
炭水化物	99.4g	88.4g	98.6g	92.3g	100.9g	106.7g	89.5g
食塩相当量	2g	1.4g	1.9g	2.1g	2.3g	1.3g	0.9g



梨の原産は中国と言われています。日本には和梨、西洋には洋梨があります。
梨には水分とカリウムを豊富に含むため、熱中症予防やむくみ、高血圧の予防・解消に役立ちます。また、食物繊維が腸内環境を整え便秘を改善し、ビタミンCやポリフェノールが美肌効果や老化防止にも期待できます。

チキン南蛮



カレーライス

