

◆今週の献立◆



小南記念病院

9月21日 ～ 9月27日

	9月21日(日)	9月22日(月)	9月23日(火)	9月24日(水)	9月25日(木)	9月26日(金)	9月27日(土)
朝食	雑炊 果物 飲み物	粥食 ポテトサラダ 果物 飲み物	粥食 ポン酢和え 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 煮浸し ゼリー 飲み物
エネルギー	532kcal	527kcal	496kcal	473kcal	459kcal	515kcal	408kcal
蛋白質	16g	12.7g	15.1g	16g	14.7g	15.4g	12.4g
脂質	10.6g	15.7g	8.8g	10.7g	10.1g	10.6g	8.4g
炭水化物	97.2g	86.9g	94.1g	78.5g	81.2g	93.1g	74.6g
食塩相当量	1.3g	0.8g	0.4g	1g	0.6g	0.8g	0.5g
昼食	米飯 肉じゃが ナムル 中華風スープ	米飯 きつねうどん 五目きんぴら 果物	米飯 トンカツ 付け合わせ(サラダ) 大根の煮物 味噌汁	米飯 魚の塩焼き (付) 酢の物 ミニそば	米飯 鶏肉の味噌マヨ焼き 付け合わせ(サラダ) ゴマ和え 味噌汁	米飯 ソース焼きそば ごぼうサラダ 果物	米飯 そばろ井 有馬煮 味噌汁
エネルギー	578kcal	500kcal	669kcal	602kcal	575kcal	740kcal	531kcal
蛋白質	18.1g	11.7g	20.5g	19.9g	24.5g	22.8g	20.7g
脂質	16.6g	5g	25g	18.8g	18g	17.5g	12.7g
炭水化物	94.8g	100.1g	94g	91.8g	83.5g	132.7g	87.2g
食塩相当量	1.6g	1.6g	3.1g	2g	3.3g	2.5g	2.8g
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 竜田揚げ 付け合わせ(サラダ) 野菜炒め おかか和え	米飯 魚のカレームニエル 付け合わせ(茹で野菜) 煮浸し サラダ	米飯 筑前煮 ビーフンサラダ 果物	ちらし寿司 春雨の炒め物 果物	米飯 焼き魚の生姜醤油かけ 付け合わせ(炊き物) サラダ 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	587kcal	510kcal	595kcal	578kcal	526kcal	635kcal
蛋白質	23.6g	21.2g	26.8g	19g	18.7g	25.7g	28.6g
脂質	16.1g	18.3g	8.5g	9g	8.9g	10.3g	21.2g
炭水化物	96.4g	88g	84.9g	112.3g	107.3g	86.3g	86g
食塩相当量	1.9g	1.5g	1.7g	1.7g	1.6g	2g	1.5g

一口メモ

牛 蒡 (ごぼう)

ごぼうは、ヨーロッパ・シベリア・中国東北部に分布し日本には数千年前に中国から薬草として渡来しました。

食用として利用しているのは日本と韓国だそうです。ごぼうは食物繊維を多く含み、整腸作用を促し
コレステロールを抑えて動脈硬化を防ぎます。

食べ方としては、油を通すと甘みが増し風味が引き立ちます。香りが強いのが特徴の野菜です。



鯖の塩焼き



焼きそば