

◆今週の献立◆



小南記念病院

10月12日 ~ 10月18日

	10月12日(日)	10月13日(月)	10月14日(火)	10月15日(水)	10月16日(木)	10月17日(金)	10月18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 ゆで豚のごまだれかけ 付け合わせ(サラダ) きんぴらごぼう 味噌汁	米飯 ラーメン 中華和え 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 かき玉汁	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	643kcal	676kcal	639kcal	625kcal	558kcal	692kcal	656kcal
蛋白質	22.9g	25.6g	22.6g	23.5g	28.4g	23.5g	24.9g
脂質	21.3g	21.4g	6.7g	12.6g	11.8g	18.1g	22.6g
炭水化物	95.1g	98.8g	130.8g	108.6g	90.2g	114.2g	93.1g
食塩相当量	2.9g	3.1g	2.4g	2.3g	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 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 幽庵焼き 付け合わせ(和え物) ミルク煮 ごまよごし	米飯 酢豚 焼き茄子 ゴマ和え	米飯 魚の塩麴焼き 付け合わせ(和え物) 卵とし煮 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	561kcal	580kcal	512kcal	675kcal	497kcal	629kcal
蛋白質	19.2g	19.4g	16.8g	23.1g	18.5g	24.3g	21.3g
脂質	12.2g	11g	15.4g	9.4g	26g	9.7g	12.8g
炭水化物	102.7g	100.3g	97.8g	86.5g	96.6g	80.9g	109.4g
食塩相当量	1.8g	2.8g	2.1g	2.8g	1.4g	2.9g	1.4g

きのこ類



きのこ類は低カロリーで食物繊維、ビタミンD、ビタミンB群、カリウム、亜鉛などの栄養素が豊富です。特に、食物繊維は腸内環境を整える効果、ビタミンDは骨の健康をサポートする効果が期待できます。また、きのこに含まれる「β-グルカン」は免疫機能の向上や血糖値の急上昇抑制に役立つとされています。

