

◆今週の献立◆



小南記念病院

10月5日 ～ 10月11日

	10月5日(日)	10月6日(月)	10月7日(火)	10月8日(水)	10月9日(木)	10月10日(金)	10月11日(土)
朝食	雑炊 果物 飲み物	粥食 菜の花和え 果物 飲み物	粥食 和え物 果物 飲み物	雑炊 ゼリー 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 卵焼き 果物 飲み物	粥食 ソテー ゼリー 飲み物
エネルギー	532kcal	494kcal	482kcal	444kcal	491kcal	548kcal	436kcal
蛋白質	16g	14.8g	13.1g	14g	14.1g	18.4g	15.9g
脂質	10.6g	8.7g	8.6g	10.4g	9.1g	12.2g	9.6g
炭水化物	97.2g	93.9g	91.9g	77.3g	92.8g	94.1g	75.8g
食塩相当量	1.3g	0.9g	1g	1g	0.7g	1.2g	0.5g
昼食	米飯 チキンカツ 付)サラダ 中華和え 味噌汁	米飯 豚肉の生姜焼き 付)サラダ ナポリタン 味噌汁	米飯 焼きうどん ブロッコリーサラダ 果物 New	米飯 魚の味噌焼き 付)煮物 茄子の和え物 清汁	米飯 幽庵焼き 付)煮物 五目きんぴら 清汁	米飯 にしんそば サラダ風冷奴 果物	米飯 大和煮 ピーナッツ和え 味噌汁
エネルギー	617kcal	721kcal	535kcal	490kcal	569kcal	553kcal	609kcal
蛋白質	23.3g	25.5g	18g	20.7g	23.3g	23.8g	21g
脂質	21.4g	26.4g	12.7g	6.7g	10.9g	6g	17.3g
炭水化物	86.8g	97.6g	90.3g	89.5g	96.6g	102.3g	96.8g
食塩相当量	2.9g	3g	1.8g	2.5g	2.5g	2.7g	3.2g
夕食	米飯 魚のごまだれかけ 付)和え物 ゆず味噌田楽 酢の物	米飯 焼き魚 付)煮物 落とし卵煮 果物	米飯 魚の塩焼き 付)煮物 五目大豆 おかか和え	米飯 オムレツ 付)サラダ ひじき炒り煮 こんぶ和え	米飯 牛肉のしぐれ煮 サラダ 果物	米飯 とりの南蛮漬け 煮物 和え物	米飯 千草蒸し 付)煮物 麻婆豆腐 胡瓜と人参のサラダ
エネルギー	485kcal	574kcal	569kcal	602kcal	601kcal	626kcal	556kcal
蛋白質	22.9g	25.5g	28.1g	21.7g	18.2g	18.3g	21.4g
脂質	6.3g	12.3g	11.4g	17.6g	15.9g	21.7g	15.4g
炭水化物	86.4g	92.8g	95.3g	93.8g	100.3g	91.9g	85.9g
食塩相当量	2g	1.6g	2.1g	2.4g	1.6g	1.8g	2.1g

一口メモ

柿

柿のビタミンCの含有量はみかんの約二倍含まれます。柿のオレンジ色はβ-カロテンの色素で視力の低下や老化防止効果があるといわれています。また、利尿作用のあるカリウムも含んでいます。『柿が赤くなると医者が青くなる』ということわざがあるように、柿には貴重な栄養素がたっぷりと含まれています。



幽庵焼き 🐔



千草蒸し 🍷