

◆今週の献立◆



小南記念病院

10月19日 ～ 10月25日

	10月19日(日)	10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)	10月25日(土)
朝食	雑炊 果物 飲み物	粥食 煮浸し 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	雑炊 ゼリー 飲み物	粥食 炒め物 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 和え物 ゼリー 飲み物
エネルギー	519kcal	489kcal	532kcal	413kcal	496kcal	505kcal	438kcal
蛋白質	16g	14.2g	14g	13.9g	13.8g	13.8g	13.8g
脂質	10.6g	8.7g	13.7g	10.3g	9.6g	12.7g	8.6g
炭水化物	94.1g	92.9g	92.9g	69.3g	92.5g	88.5g	81.1g
食塩相当量	1.3g	0.7g	0.6g	1.1g	0.4g	0.5g	0.6g
昼食	米飯 鮭の南部焼き 付)和え物 田舎煮 味噌汁	米飯 ポークチャップ 付)サラダ 酢の物 コンソメスープ	米飯 やまかけそば きのこひじきの白和え 果物	米飯 魚の塩焼き 付)和え物 和え物 清汁	米飯 メンチカツ 付)サラダ 切干大根のゆかりなます 中華風スープ	米飯 ミートスパゲティ サラダ コンソメスープ	米飯 焼き魚 付)和え物 春雨サラダ 清汁
エネルギー	580kcal	645kcal	537kcal	590kcal	637kcal	626kcal	546kcal
蛋白質	23.1g	25.1g	17.4g	21.3g	25.9g	21.8g	21.3g
脂質	16.8g	22.6g	4.3g	22.7g	17.3g	13g	13.9g
炭水化物	87.4g	89.1g	109.4g	79.7g	96.8g	109.8g	86.8g
食塩相当量	2.8g	3.2g	2.1g	1.9g	1.3g	3.5g	1.9g
夕食	米飯 擬製豆腐 付)煮物 炒め物 果物	米飯 揚げだし豆腐 炒め物 和え物	米飯 幽庵焼き 付)煮物 南瓜の煮物 サラダ	米飯 豆腐と蟹の旨煮 さつま芋と糸切昆布 の煮物 サラダ	米飯 豚肉と卵の炒め物 五目大豆 和え物	米飯 魚の生姜煮 付)煮物 ソテー からし和え	米飯 すき焼き 酢の物 磯辺和え
エネルギー	533kcal	562kcal	570kcal	566kcal	642kcal	507kcal	617kcal
蛋白質	20.3g	18.2g	23.5g	18.3g	26.1g	22.8g	24.5g
脂質	12.4g	10.6g	12.7g	5.1g	20.2g	7.7g	18.2g
炭水化物	88.5g	103g	95.1g	117.2g	93.7g	91.9g	93.5g
食塩相当量	1.9g	1.4g	2g	1.8g	2.5g	1.9g	2.3g

一口メモ

ほうれん草

ほうれん草は秋から冬、春先にかけてが旬の食材です。

ビタミンCは季節による栄養価の変動が大きいビタミンで、中でもほうれん草のビタミンC量は変動が大きく、これから出回るものは季節外れの夏のものと比べると約3倍に増えると言われています。



ポークチャップ



ミートスパゲティ