

◆今週の献立◆



小南記念病院

11月2日 ～ 11月8日

	11月2日(日)	11月3日(月)	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)	11月8日(土)
朝食	雑炊 果物 飲み物	粥食 ポン酢和え 果物 飲み物	粥食 ポテトサラダ 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 炒り煮 ゼリー 飲み物
エネルギー	532kcal	450kcal	573kcal	473kcal	459kcal	515kcal	435kcal
蛋白質	16g	14.6g	13.2g	16g	14.7g	15.4g	12.4g
脂質	10.6g	8.7g	15.8g	10.7g	10.1g	10.6g	11.4g
炭水化物	97.2g	82.9g	98.1g	78.5g	81.2g	93.1g	74.6g
食塩相当量	1.3g	0.4g	0.8g	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 トンカツ 付け合わせ(サラダ) 大根の煮物 味噌汁	米飯 きつねそば 五目きんぴら 果物	米飯 魚の味噌焼き 付け合わせ(炊き物) 煮物 清汁	米飯 鶏肉の味噌マヨ焼き 付け合わせ(サラダ) ゴマ和え 清汁	米飯 皿うどん ごぼうサラダ 果物	米飯 そばろ丼 有馬煮 味噌汁
エネルギー	578kcal	669kcal	535kcal	492kcal	573kcal	753kcal	531kcal
蛋白質	18.1g	20.5g	14.8g	20.9g	23.1g	22.8g	20.7g
脂質	16.6g	25g	5.8g	7.2g	19.2g	17.5g	12.7g
炭水化物	94.8g	94g	106.3g	89.1g	81g	134.9g	87.2g
食塩相当量	1.6g	3.1g	1.8g	2.3g	2.1g	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 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 竜田揚げ 付け合わせ(サラダ) 野菜炒め おかか和え	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	510kcal	588kcal	595kcal	575kcal	526kcal	635kcal
蛋白質	23.6g	26.8g	21.2g	19g	18.7g	25.7g	28.6g
脂質	16.1g	8.5g	18.3g	9g	8.9g	10.3g	21.2g
炭水化物	96.4g	84.9g	88.1g	112.3g	106.8g	86.3g	86g
食塩相当量	1.9g	1.7g	1.7g	1.7g	1.5g	2g	1.5g

一口メモ

れんこんは秋の野菜です！



れんこんはハスの地下茎が肥大したものです。

ビタミンCが多く、含有量はレモンの3分の2に匹敵します。

ビタミンCは細胞同士をつなぐコラーゲンの生成を促し、ガン予防の効果があります。

不溶性の食物繊維も豊富で、便通を良くしたり、血圧を正常に保つ効果があります。



魚の
カレームニエル



鶏肉の
味噌マヨ焼き