

# 今週の献立



小南記念病院

11月9日～11月15日

	11月9日(日)	11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)	11月15日(土)
朝食	雑炊 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 スープ煮 果物 飲み物	雑炊 ゼリー 飲み物	粥食 中華炒め 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 サラダ ゼリー 飲み物
エネルギー	531kcal	517kcal	514kcal	444kcal	487kcal	512kcal	453kcal
蛋白質	15.9g	14.7g	14.7g	14.1g	13.8g	14.1g	12.4g
脂質	10.6g	11.3g	11.1g	10.4g	9g	11.2g	11.7g
炭水化物	97g	94g	93.7g	77.4g	91.9g	93.6g	78.9g
食塩相当量	1.3g	0.5g	1g	1.1g	0.4g	0.6g	0.8g
昼食	米飯 魚の塩麹焼き 付け合わせ(和え物) きんぴらごぼう 清汁	米飯 照り焼ハンバーグ 付け合わせ(サラダ) 煮浸し 清汁	米飯 ちゃんぽん そぼろあんかけ 果物	米飯 唐揚 付け合わせ(サラダ) しらす和え 味噌汁	米飯 お好み焼き もやしのサラダ 味噌汁	米飯 カレー南蛮 大根の煮物 デザート	米飯 肉豆腐 酢の物 清汁
エネルギー	505kcal	639kcal	720kcal	592kcal	601kcal	636kcal	675kcal
蛋白質	22g	27.2g	31.1g	24.8g	24.5g	22.3g	25g
脂質	8.6g	20.9g	11g	18.1g	13.4g	15.6g	26.2g
炭水化物	87.4g	85.7g	132.6g	85.7g	98.6g	102.9g	87.9g
食塩相当量	2.7g	2.2g	3g	3.3g	3.1g	3.2g	2.6g
夕食	米飯 おでん 中華和え 果物	米飯 魚の味噌漬け 付け合わせ(炊き物) 切り干し大根の煮物 生姜醤油和え	米飯 力ニ玉風 アスパラのバター炒め おかか和え	米飯 魚のマヨネーズ焼き 付け合わせ(サラダ) 煮物 ナムル	米飯 ツクネ煮 野菜のコンソメ煮 果物	米飯 魚の味噌煮 付け合わせ(炊き物) 南瓜の煮物 もずくの酢の物	米飯 鶏の治部煮 付け合わせ(炊き物) 辛味炒め 果物
エネルギー	548kcal	579kcal	555kcal	566kcal	548kcal	526kcal	515kcal
蛋白質	20.6g	25.1g	20.8g	25.8g	18.1g	23.1g	20.9g
脂質	9.4g	11.1g	17.2g	15.9g	9.9g	5.3g	5.4g
炭水化物	98.6g	97.4g	82.2g	84.2g	101.6g	100.3g	98.4g
食塩相当量	2.2g	2g	2.3g	2.9g	2.7g	2.3g	1.8g

## 大根

大根は一般的に冬が旬とされますが、品種改良により、一年中流通しています。特に冬どりの大根は、寒さで糖分が増して甘みがあり、みずみずしいのが特徴です。白い青首大根が約9割を占めますが、桜島大根のような世界最大級のものや、辛味大根、赤色、緑色などの様々な品種があります。

大根の根に含まれるジアスター（アミラーゼ）などの消化酵素は、でんぶんの消化を助け、胃もたれや胸やけの予防に役立ちます。また、ビタミンCも多く、風邪の予防や美肌効果が期待できます。

