

◆今週の献立◆



小南記念病院

11月16日 ～ 11月22日

	11月16日(日)	11月17日(月)	11月18日(火)	11月19日(水)	11月20日(木)	11月21日(金)	11月22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	483kcal	444kcal	491kcal	548kcal	436kcal
蛋白質	16g	14.8g	13.5g	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	92.2g	77.3g	92.8g	94.1g	75.8g
食塩相当量	1.3g	0.9g	0.9g	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 きのこの和風スパゲッ ティ 味噌汁	米飯 ソース焼きそば ブロッコリーサラダ 中華風スープ	米飯 魚の味噌煮 付)煮物 切干大根のサラダ 清汁	米飯 幽庵焼き 付)煮物 きんぴらごぼう 清汁	米飯 あんかけうどん 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	713kcal	648kcal	505kcal	558kcal	589kcal	609kcal
蛋白質	23.3g	25.8g	24.3g	22.7g	23g	19.8g	21g
脂質	21.4g	27.8g	9.4g	5.5g	10.8g	13.7g	17.3g
炭水化物	86.8g	91.6g	124.7g	94.7g	94.1g	97g	96.8g
食塩相当量	2.9g	2.9g	2.8g	2.5g	2.5g	2.6g	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 じゃが芋とサケの煮物 ほうれん草ともやしのナム ル	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	505kcal	569kcal	602kcal	613kcal	625kcal	556kcal
蛋白質	22.9g	23.4g	28.1g	21.7g	18g	18.2g	21.4g
脂質	6.3g	8.4g	11.4g	17.6g	15.9g	21.7g	15.4g
炭水化物	86.4g	88.9g	95.3g	93.8g	103.4g	91.8g	85.9g
食塩相当量	2g	2.1g	2.1g	2.4g	1.6g	1.4g	2.1g

一口メモ

はくさい

寒い冬においしくなるはくさい。7月～8月に収穫するのは長野県や山梨県などの高冷地栽培によるものです。やはり、霜が降りるような寒い季節に収穫したものが甘みがあっておいしいとされています。白菜(はくさい)という字のとおり白い部分が多い野菜で、ビタミンCが多くふくまれています。



千草蒸し



焼きそば