

◆今週の献立◆



小南記念病院

11月30日 ～ 12月6日

	11月30日(日)	12月1日(月)	12月2日(火)	12月3日(水)	12月4日(木)	12月5日(金)	12月6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 豚肉の焼肉風 付)サラダ 酢の物 中華風スープ	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 味噌汁	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	630kcal	537kcal	590kcal	660kcal	626kcal	546kcal
蛋白質	23.1g	23.2g	17.4g	21.3g	27.5g	21.8g	21.3g
脂質	16.8g	22.8g	4.3g	22.7g	18.1g	13g	13.9g
炭水化物	87.4g	85.5g	109.4g	79.7g	99.9g	109.8g	86.8g
食塩相当量	2.8g	2.1g	2.1g	1.7g	2.4g	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

カリフラワー

秋から冬、春先が旬の野菜です。カリフラワーはキャベツを品種改良した野菜で花のつぼみの部分を食用にしています。白色のものが主ですが、紫色やだいたい色もあります。カリフラワーはビタミンCが多いのが特徴です。ウイルスに対する抵抗力をつけてくれたり、カゼに効果があります。この時期、積極的にとりたい野菜です。



やまかけそば



メンチカツ