

◆今週の献立◆



小南記念病院

12月14日 ~ 12月20日

	12月14日(日)	12月15日(月)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)	12月20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	529kcal	473kcal	447kcal	515kcal	435kcal
蛋白質	16g	14.6g	12.8g	16g	14.9g	15.4g	12.4g
脂質	10.6g	8.7g	15.7g	10.7g	8.5g	10.6g	11.4g
炭水化物	97.2g	82.9g	87.6g	78.5g	81.3g	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 やまかけそば 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 焼きうどん ごぼうサラダ 果物	米飯 そばろ井 有馬煮 味噌汁
エネルギー	578kcal	669kcal	566kcal	492kcal	573kcal	596kcal	531kcal
蛋白質	18.1g	20.5g	16.3g	20.9g	23.1g	16.9g	20.7g
脂質	16.6g	25g	6g	7.2g	19.2g	18.7g	12.7g
炭水化物	94.8g	94g	112.5g	89.1g	81g	92.7g	87.2g
食塩相当量	1.6g	3.1g	2g	2.3g	2.1g	1.9g	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	607kcal	588kcal	526kcal	635kcal
蛋白質	23.6g	26.8g	21.2g	18.8g	18.3g	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	115.4g	112g	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

ブロッコリー

ブロッコリーはキャベツの変種で、カリフラワーと同種の野菜です。明治時代初期に渡来し、一般の食卓に登場したのは昭和20年代。消費が増えたのは昭和40～50年代です。秋から冬にかけてが旬となる野菜で、ビタミンC、カリウム、カルシウムがたっぷりと含まれています。!(^^)!



やまかけそば



筑前煮