

◆今週の献立◆



小南記念病院

3月29日 ~ 4月4日

	3月29日(日)	3月30日(月)	3月31日(火)	4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)
朝食	粥食 果物 飲み物	粥食 サラダ 果物 飲み物	粥食 半熟風オムレツ 果物 飲み物	雑炊 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 ソテー ゼリー 飲み物
エネルギー	536kcal	508kcal	542kcal	451kcal	510kcal	489kcal	469kcal
蛋白質	17g	14.4g	15.4g	13.9g	13.8g	13.6g	12.9g
脂質	10.9g	10.4g	13.2g	10.4g	11.5g	8.7g	10.9g
炭水化物	96.5g	94.5g	93.2g	80.6g	92.2g	93.6g	84.1g
食塩相当量	1.1g	0.5g	0.6g	1.1g	0.7g	0.3g	0.5g
昼食	米飯 ゆで豚のごまだれがけ 付け合わせ(サラダ) きんぴらごぼう 味噌汁	米飯 ラーメン 中華和え 果物	炊き込みご飯 焼き魚 付け合わせ(和え物) 芋と平天の煮物 清汁	米飯 魚のみぞれソース 付け合わせ(炊き物) ナスとひき肉の炒め物 味噌汁	米飯 肉豆腐 酢の物 清汁	米飯 中華丼 香り和え 味噌汁	米飯 魚の煮付け 付け合わせ(炊き物) 炒り豆腐 清汁
エネルギー	661kcal	618kcal	554kcal	567kcal	653kcal	490kcal	635kcal
蛋白質	24.6g	21.3g	27.8g	29.1g	23.6g	21g	24g
脂質	20.4g	6.6g	11.8g	9.3g	24.2g	8.7g	21.9g
炭水化物	97.9g	126.2g	89.7g	95.1g	87.9g	86g	89.5g
食塩相当量	3.1g	2.6g	3.1g	3g	2.6g	2.5g	2.3g
夕食	米飯 福袋煮 卵の花 果物	米飯 焼き肉風 煮物 ナマス	米飯 酢豚 切干大根と大豆の煮物 ゴマ和え	米飯 高野の肉詰め煮 マカロニサラダ 果物	米飯 幽庵焼き 付け合わせ(和え物) ミルク煮 ごまよごし	米飯 魚の塩麴焼き 付け合わせ(和え物) 卵とじ煮 サラダ	米飯 梅味噌焼き 付け合わせ(サラダ) 酢の物 フルーツポンチ
エネルギー	548kcal	580kcal	675kcal	576kcal	510kcal	496kcal	606kcal
蛋白質	18.3g	16.8g	18.5g	19.2g	22.8g	24.5g	21.8g
脂質	10.9g	15.4g	23.2g	12.2g	9.4g	9.7g	12.9g
炭水化物	99g	97.8g	102.1g	102.7g	86.3g	80.2g	103.6g
食塩相当量	2.1g	2.1g	1.7g	1.8g	2.6g	2.9g	1.4g

玉ねぎ

春は「新玉ねぎ」が旬の季節です。新玉ねぎは水分が多く、やわらかくて甘みがあるのが特徴で、生でもおいしく食べることができます。

玉ねぎには、血液をサラサラにする働きのある成分や、体の調子を整える栄養が含まれています。また、腸内環境を整えたり、むくみの予防にも役立ちます。

