

◆今週の献立◆



小南記念病院

4月5日 ~ 4月11日

	4月5日(日)	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)	4月11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	470kcal	555kcal	413kcal	478kcal	504kcal	438kcal
蛋白質	16g	14g	15.1g	13.9g	13.4g	13.8g	13.8g
脂質	10.6g	8.7g	15.8g	10.3g	12.5g	12.7g	8.6g
炭水化物	94.1g	88.4g	93g	69.3g	82g	88.4g	81.1g
食塩相当量	1.3g	0.7g	0.5g	1.1g	0.4g	0.6g	0.6g
昼食	米飯 鮭の南部焼き 付)和え物 田舎煮 味噌汁	米飯 ムニエル 付)サラダ 和え物 清汁	米飯 ソース焼きそば サラダ 中華風スープ	米飯 魚の塩焼き 付)和え物 酢の物 味噌汁	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 きつねそば きのこことひじきの白和え 果物	米飯 焼き魚 付)和え物 春雨サラダ 清汁
エネルギー	579kcal	526kcal	674kcal	630kcal	663kcal	513kcal	577kcal
蛋白質	23g	24.7g	22.4g	22.5g	25.3g	16.7g	24.3g
脂質	16.8g	12.3g	12.9g	24.5g	19g	4.8g	16g
炭水化物	87.3g	83g	125.8g	84.9g	100.8g	103g	87g
食塩相当量	2.7g	2g	2.1g	2.7g	2.4g	1.7g	2g
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 炒り鶏 五目大豆 からし和え	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 魚の生姜煮 付)煮物 ソテー 和え物	米飯 幽庵焼き 付)煮物 南瓜の煮物 サラダ	米飯 すき焼き 酢の物 磯辺和え
エネルギー	564kcal	562kcal	539kcal	594kcal	506kcal	593kcal	617kcal
蛋白質	19.7g	18.2g	21.9g	18.2g	21.6g	23.4g	24.5g
脂質	14.5g	10.6g	7.8g	8.8g	7.7g	15.4g	18.2g
炭水化物	93.9g	103g	100.7g	115.9g	92.8g	94.6g	93.5g
食塩相当量	1.6g	1.4g	2.2g	1.4g	1.7g	2g	2.3g

一口メモ

じゃが芋

じゃが芋のビタミンCは加熱調理しても壊れにくいのが特徴です。
また「カリウムの王様」と言われるほどカリウムを多く含んでいます。
カリウムは体内の塩分バランスを保つ働きがあるので、高血圧の予防や
治療にピッタリです。3月から5月の新じゃがは水分が多いのが特徴です。



焼きそば



筑前煮