

◆今週の献立◆



小南記念病院

9月13日 ～ 9月19日

	9月13日(日)	9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)	9月19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 ちゃんぽん そぼろあんかけ 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 酢豚 切干大根と大豆の煮物 中華風スープ	米飯 魚の味噌煮 付け合わせ(炊き物) 炒り豆腐 清汁	米飯 中華丼 香り和え 味噌汁	米飯 肉豆腐 酢の物 清汁
エネルギー	661kcal	725kcal	554kcal	683kcal	652kcal	490kcal	652kcal
蛋白質	24.6g	30.7g	27.8g	18.9g	24.8g	21g	23.6g
脂質	20.4g	11.1g	11.8g	24.2g	22.3g	8.7g	24.2g
炭水化物	97.9g	134.7g	89.7g	101.7g	93g	86g	87.8g
食塩相当量	3.1g	3g	3.1g	1.6g	2.7g	2.5g	2.6g
夕食	米飯 福袋煮 卵の花 果物	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 ゴマ和え	米飯 焼き肉風 煮物 ナマス	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 高野の肉詰め煮 マカロニサラダ 果物	米飯 梅味噌焼き 付け合わせ(サラダ) 酢の物 ごまよごし	米飯 幽庵焼き 付け合わせ(和え物) ミルク煮 フルーツポンチ
エネルギー	540kcal	518kcal	580kcal	516kcal	567kcal	560kcal	566kcal
蛋白質	18.7g	26g	16.8g	25.1g	19.4g	22.5g	24.2g
脂質	10.9g	6.4g	15.4g	11.3g	12.2g	13.9g	8.6g
炭水化物	95.8g	92.6g	97.8g	80.5g	99.8g	88.3g	102.7g
食塩相当量	2.1g	1.8g	2.1g	2.8g	1.8g	1.8g	2.4g

さば

鯖は、たんぱく質やビタミンD、ビタミンB群など、体に必要な栄養素を多く含む魚です。
特に注目したいのが、EPAとDHAです。青魚に多く含まれる脂質で健康な血液や脳、神経の働きを保つために役立ちます。また、鯖に含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨の健康を保つためにも大切です。

魚のみぞれソース



炊き込みご飯

