

◆今週の献立◆



小 南 記 念 病 院

9月6日 ～ 9月12日

	9月6日(日)	9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)	9月12日(土)
朝食	雑炊 果物 飲み物	粥食 和え物 果物 飲み物	粥食 菜の花和え 果物 飲み物	雑炊 ゼリー 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 卵とじ 果物 飲み物	粥食 ソテー ゼリー 飲み物
エネルギー	532kcal	482kcal	494kcal	444kcal	517kcal	515kcal	459kcal
蛋白質	16g	13.1g	14.8g	14g	14.3g	15.4g	14.6g
脂質	10.6g	8.6g	8.7g	10.4g	12.2g	10.6g	12.7g
炭水化物	97.2g	91.9g	93.9g	77.3g	92.2g	93.1g	75.9g
食塩相当量	1.3g	1g	0.9g	1g	0.7g	0.8g	0.7g
昼食	米飯 ごま味噌焼き 付) サラダ 切干大根のサラダ 清汁	米飯 きつねうどん ブロッコリーサラダ 果物	米飯 豚肉の焼肉風 (付) 酢の物 味噌汁	米飯 魚の味噌煮 付) 煮物 炒め物 清汁	米飯 大和煮 ほうれん草ともやしのナ ムル 味噌汁	米飯 にしんそば サラダ風冷奴 果物	米飯 幽庵焼き 付) 煮物 炒り煮 清汁
エネルギー	599kcal	547kcal	640kcal	537kcal	628kcal	546kcal	538kcal
蛋白質	23.4g	16.7g	24.5g	22.8g	21.8g	21.8g	23.5g
脂質	19.4g	10.1g	22.2g	8.8g	17.7g	5.7g	10.8g
炭水化物	86.2g	97.3g	88.2g	94.9g	100.1g	103.7g	89.6g
食塩相当量	2.2g	1.8g	3.2g	2.7g	3.2g	2.7g	2.5g
夕食	米飯 照り焼き 付) 和え物 じゃが芋とサケの煮物 中華和え	米飯 とりの南蛮漬け 煮物 和え物	米飯 焼き魚 付) 和え物 田楽 ピーナッツ和え	米飯 オムレツ 付) サラダ 五目大豆 こんぶ和え	米飯 千草蒸し 付) 煮物 麻婆豆腐 胡瓜と人参のサラダ	米飯 牛肉のしぐれ煮 サラダ 果物	米飯 魚の塩焼き 付) 煮物 ひじき炒り煮 おかか和え
エネルギー	488kcal	643kcal	499kcal	668kcal	556kcal	601kcal	658kcal
蛋白質	22.9g	19.4g	23.1g	26.7g	21.4g	18.2g	21g
脂質	6.3g	23.4g	9.1g	22.3g	15.4g	15.9g	26.1g
炭水化物	89.1g	91.9g	85.2g	96.2g	85.9g	100.3g	91.8g
食塩相当量	2.3g	1.4g	2.1g	2.4g	2.1g	1.6g	1.9g

一口メモ 梨 (なし)

梨の原産は中国と言われています。日本には和梨、西洋には洋梨があります。和梨には赤梨と青梨の系統があり、ポピュラーな二十世紀梨は青梨系です。赤梨系には長十郎、豊水、幸水などの品種があります。赤梨は甘みが強く青梨は果汁が多く、さっぱりした甘みが特徴です。



きつねうどん



にしんそば