

◆今週の献立◆



小南記念病院

9月27日 ～ 10月3日

	9月27日(日)	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)
朝食	粥食 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 野菜のコンソメ煮 果物 飲み物	粥食 デザート 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 サラダ デザート 飲み物
エネルギー	536kcal	511kcal	502kcal	467kcal	528kcal	510kcal	505kcal
蛋白質	17g	15.5g	14.4g	15.3g	13.8g	14.7g	15g
脂質	10.9g	10.8g	8.8g	10.5g	13.7g	11.2g	11.9g
炭水化物	96.3g	92.6g	96.1g	82.1g	91.6g	92.3g	90g
食塩相当量	1.1g	0.8g	1.1g	1.3g	0.5g	0.5g	1g
昼食	米飯 もろみ焼き 付け合わせ(茹で野菜) 筑前煮 味噌汁	米飯 和風豆腐ハンバーグ キ ノソース 付け合わせ(炊き物) 煮浸し 清汁	米飯 味噌ラーメン 中華和え 果物	米飯 かき揚げ おかか和え 赤だし	米飯 魚の塩焼き 付け合わせ(和え物) 酢の物 ミニそば	米飯 カレーライス フレンチサラダ デザート	米飯 鶏肉の塩麴焼きおろし添え 付け合わせ(サラダ) 炒りこん 味噌汁
エネルギー	611kcal	523kcal	633kcal	591kcal	660kcal	688kcal	479kcal
蛋白質	30.5g	20.6g	21.9g	22.1g	23.4g	19.8g	23.1g
脂質	9.4g	10.7g	5.2g	10.5g	23.9g	21.9g	6.3g
炭水化物	105.2g	89.6g	132.9g	107.7g	92.2g	110.4g	85.8g
食塩相当量	3.7g	2.3g	3.9g	3.2g	1.9g	2.3g	3.9g
夕食	米飯 肉詰めいなり ナマス ゴマ和え	米飯 炊き合わせ 回鍋肉 ツナサラダ	米飯 蒸し魚のあんかけ 南瓜の煮物 胡瓜のキューちゃん漬	米飯 鮭のチャンチャン焼き ミモザサラダ 果物	米飯 エビフライ 付け合わせ(サラダ) たけのこの土佐煮 サラダ	米飯 ぶり大根 野菜炒め 中華和え	米飯 チンジャオロース 白和え フルーツポンチ
エネルギー	533kcal	594kcal	517kcal	638kcal	554kcal	576kcal	615kcal
蛋白質	15g	20g	21.1g	27.4g	22.6g	27.4g	20.3g
脂質	10.1g	13g	3.6g	21.3g	11.2g	17.8g	13.8g
炭水化物	98.6g	103.1g	103.5g	88.5g	93.9g	82.7g	107.1g
食塩相当量	1.9g	2.3g	2.2g	1.8g	2.2g	1.3g	1.5g

ごぼう

ごぼうは秋から冬にかけて旬を迎える野菜です。食物繊維が豊富で、整腸作用を促し、コレステロールを抑えて動脈硬化を防ぎます。また、食物繊維は腸内の発がん物質を吸着する働きがあるため、大腸がんの予防に効果があります。さらに、腎機能を高め、利尿効果のあるイヌリンを含んでいます。血糖値降下作用もあって糖尿病にも有効です。

豆腐ハンバーグきのこソース



味噌ラーメン

