

◆今週の献立◆



小南記念病院

10月11日 ～ 10月17日

	10月11日(日)	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17日(土)
朝食	雑炊 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 スープ煮 果物 飲み物	雑炊 ゼリー 飲み物	粥食 中華炒め 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 サラダ ゼリー 飲み物
エネルギー	531kcal	517kcal	514kcal	444kcal	487kcal	512kcal	453kcal
蛋白質	15.9g	15.6g	14.7g	14.1g	13.8g	14.1g	12.4g
脂質	10.6g	11.4g	11.1g	10.4g	9g	11.2g	11.7g
炭水化物	97g	92.9g	93.7g	77.4g	91.9g	93.6g	78.9g
食塩相当量	1.3g	0.7g	1g	1.1g	0.4g	0.6g	0.8g
昼食	米飯 魚のマヨネーズ焼き 付け合わせ(サラダ) 煮物 清汁	米飯 和風おろしハンバーグ 付け合わせ(焼き野菜) 煮浸し 清汁	米飯 あんかけうどん 里芋と平天の煮物 果物	米飯 白身魚のフライ 付け合わせ(和え物) 酢の物 味噌汁	米飯 お好み焼き もやしのサラダ 味噌汁	米飯 ビーフシチュー サラダ デザート	米飯 唐揚げ 付け合わせ(サラダ) しらす和え 味噌汁
エネルギー	555kcal	607kcal	597kcal	580kcal	601kcal	631kcal	592kcal
蛋白質	24.8g	26.4g	18.3g	29g	24.5g	18.8g	24.8g
脂質	15.5g	17.2g	12.9g	12.6g	13.4g	16.5g	18.1g
炭水化物	83.4g	88.4g	103g	89.8g	98.6g	107.9g	85.7g
食塩相当量	3.4g	1.9g	2.6g	3.2g	3.1g	2.8g	3.3g
夕食	米飯 おでん 中華和え 果物	米飯 魚の味噌漬け 付け合わせ(炊き物) 切り干し大根の煮物 生姜醤油和え	米飯 カニ玉風 アスパラのバター炒め おかか和え	米飯 鶏の治部煮 付け合わせ(炊き物) 辛味炒め 果物	米飯 ツクネ煮 野菜のコンソメ煮 果物	米飯 魚の味噌煮 付け合わせ(炊き物) 南瓜の煮物 もずくの酢の物	米飯 魚の塩麴焼き 付け合わせ(和え物) きんぴらごぼう ナムル
エネルギー	548kcal	579kcal	555kcal	507kcal	548kcal	530kcal	565kcal
蛋白質	20.6g	25.1g	20.8g	20.8g	18.1g	23.6g	25g
脂質	9.4g	11.1g	17.2g	5.4g	9.9g	5.6g	13.4g
炭水化物	98.6g	97.4g	82.2g	96.2g	101.6g	100.4g	88.7g
食塩相当量	2.2g	2g	2.3g	1.8g	2.7g	2.3g	2.2g

柿

柿のビタミンCの含有量はみかんの約二倍含まれています。特にオレンジ色のβカロテンの色素で視力の低下や老化防止効果があるといわれています。また、利尿作用のあるカリウムも含んでいます。『柿が赤くなると医者が青くなる』ということわざがあるように、柿には貴重な栄養素がたっぷりと含まれています。

