♦今週の献立♦

小　南　記　念　病　院

11月1日　～　11月7日

	11月1日（日）	11月2日（月）	11月3日（火）	11月4日（水）	11月5日（木）	11月6日（金）	11月7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	522kcal	504kcal	438kcal
蛋白質	16g	14g	15.1g	13.9g	13.8g	13.8g	13.8g
脂質	10.6g	8.7g	15.8g	10.3g	12.6g	12.7g	8.6g
炭水化物	94.1g	88.4g	93g	69.3g	92.5g	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 南部焼き 付）和え物 田舎煮 清汁	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 ハヤシライス サラダ 果物	米飯 メンチカツ 付）サラダ 和え物 味噌汁	米飯 幽庵焼き 付）煮物 きのことひじきの白和え 清汁	米飯 焼き魚 付）和え物 春雨サラダ 清汁
エネルギー	549kcal	570kcal	674kcal	665kcal	644kcal	584kcal	577kcal
蛋白質	22.6g	22.4g	22.4g	18.3g	25.5g	25.6g	24.3g
脂質	14g	16.1g	12.9g	24.2g	19.2g	12.2g	16g
炭水化物	85.7g	90.1g	125.8g	98.2g	95.3g	96.4g	87g
食塩相当量	1.7g	2g	2.1g	2.1g	2.6g	2.6g	2g
夕食	米飯 揚げだし豆腐 炒め物 和え物	米飯 擬製豆腐 付）煮物 炒め物 果物	米飯 炒り鶏 豆腐サラダ 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 大根サラダ	米飯 魚の生姜煮 付）煮物 ポテトきんぴら 切干大根のゆかりなます	米飯 有馬焼き 付け合わせ（和え物） 南瓜の煮物 五目大豆	米飯 すき焼き 酢の物 磯辺和え
エネルギー	562kcal	551kcal	491kcal	564kcal	525kcal	552kcal	617kcal
蛋白質	18.2g	20.1g	19.8g	18.2g	21.5g	26.2g	24.5g
脂質	10.6g	14.5g	6g	5.1g	5.5g	8.1g	18.2g
炭水化物	103g	88.9g	93.5g	116.4g	102.6g	98.4g	93.5g
食塩相当量	1.4g	1.6g	2g	2g	1.8g	2.4g	2.3g

一口メモ

さつま芋

さつま芋の原産地は中央アメリカです。日本へは17世紀の初めに渡来しました。

薩摩経由で日本各地に伝わったことから『さつま芋』の名前がつきました。

主産地は鹿児島と西日本の各地、千葉、茨城などです。たくさん含まれてるビタミンCは

シミ・ソバカスに、食物繊維は便秘解消に効果があります。



メンチカツ



魚の生姜煮