

◆今週の献立◆



小南記念病院

10月4日 ～ 10月10日

	10月4日(日)	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)
朝食	雑炊 果物 飲み物	粥食 ポン酢和え 果物 飲み物	粥食 ポテトサラダ 果物 飲み物	雑炊 ゼリー 飲み物	粥食 サラダ 果物 飲み物	粥食 卵とじ 果物 飲み物	粥食 和え物 ゼリー 飲み物
エネルギー	532kcal	450kcal	573kcal	473kcal	447kcal	524kcal	411kcal
蛋白質	16g	14.6g	13.2g	16g	14.9g	16.7g	12.4g
脂質	10.6g	8.7g	15.8g	10.7g	8.5g	10.7g	8.4g
炭水化物	97.2g	82.9g	98.1g	78.5g	81.3g	94.5g	75.3g
食塩相当量	1.3g	0.4g	0.8g	1g	0.6g	0.8g	0.6g
昼食	米飯 肉じゃが ナムル 中華風スープ	米飯 ミートスパゲティ ささみの和風和え 果物	米飯 鶏肉の味噌マヨ焼き 付け合わせ(サラダ) ゴマ和え 清汁	米飯 焼きうどん 煮物 果物	米飯 魚の味噌焼き 付け合わせ(炊き物) ごぼうサラダ 清汁	米飯 トンカツ 付け合わせ(サラダ) 青梗菜とモヤシのからし 和え 味噌汁	米飯 そぼろ丼 有馬煮 味噌汁
エネルギー	578kcal	623kcal	573kcal	520kcal	575kcal	600kcal	531kcal
蛋白質	18.1g	20.8g	23.1g	16.2g	23.3g	21.7g	20.7g
脂質	16.6g	11.4g	19.2g	11.2g	14.8g	17.7g	12.7g
炭水化物	94.8g	113g	81g	90.2g	91.6g	91.3g	87.2g
食塩相当量	1.6g	1.2g	2.1g	1.7g	2.5g	3.3g	2.8g
夕食	米飯 酢鶏 いんげんの味噌和え ほうれん草ソテー	米飯 魚のカレームニエル 付け合わせ(茹で野菜) 大根の煮物 煮浸し	ちらし寿司 春雨の炒め物 果物	米飯 竜田揚げ 付け合わせ(サラダ) 野菜炒め サラダ	米飯 筑前煮 ビーフンサラダ 果物	米飯 焼き魚の生姜醤油かけ 付け合わせ(炊き物) 五目きんぴら 和え物	米飯 照り焼き 付け合わせ(ゴマ和え) 煮奴あんかけ ソテー
エネルギー	609kcal	538kcal	575kcal	585kcal	601kcal	594kcal	632kcal
蛋白質	23.6g	24.2g	18.7g	21.8g	19.1g	27.1g	28.3g
脂質	16.1g	10.3g	8.9g	18.3g	9g	14.7g	21.2g
炭水化物	96.4g	89.9g	107g	86.8g	114.2g	90.6g	85.5g
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.5g	1.7g	1.7g	1.8g	1.5g

一口メモ

小松菜

緑黄色野菜の代表で成分はほうれん草に似ていますが、カルシウムが非常に多いのが特徴です。カルシウムはほうれん草の5倍も含んでいるので、骨が丈夫になります。
カロチンはほうれん草並みに含まれ、ビタミンCも豊富で粘膜を強くし風邪予防に効果的です。



焼きうどん



ちらし寿司