

◆今週の献立◆



小 南 記 念 病 院

10月18日 ～ 10月24日

	10月18日(日)	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)	10月24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	516kcal	459kcal
蛋白質	16g	13.1g	14.8g	14g	14.3g	15.7g	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	93.4g	75.9g
食塩相当量	1.3g	1g	0.9g	1g	0.7g	0.8g	0.7g
昼食	米飯 幽庵焼き 付)煮物 炒め物 清汁	米飯 やまかけそば サラダ風冷奴 果物	米飯 魚の味噌煮 付)煮物 切干大根のサラダ 清汁	米飯 焼き鳥風 (付) 酢の物 味噌汁	米飯 大和煮 ほうれん草ともやしの ナムル 味噌汁	米飯 ごま味噌焼き 付け合わせ(サラダ) ブロッコリーサラダ 清汁	米飯 豚肉の焼肉風 (付) 炒り煮 味噌汁
エネルギー	529kcal	536kcal	516kcal	517kcal	628kcal	627kcal	637kcal
蛋白質	23.8g	18.6g	22.6g	27.4g	21.8g	28g	24.4g
脂質	11.5g	5.2g	5.6g	6.9g	17.7g	21.7g	21.5g
炭水化物	87.3g	105.5g	97.4g	89.9g	100.1g	82.9g	88.9g
食塩相当量	2.3g	2.1g	2.6g	3.1g	3.2g	2.5g	3.6g
夕食	米飯 照り焼き 付)和え物 ナスとひき肉の炒め物 ピーナッツ和え	米飯 とりの南蛮漬け 煮物 和え物	米飯 オムレツ 付)サラダ 五目大豆 こんぶ和え	米飯 魚の塩焼き 付)煮物 ひじき炒り煮 おかか和え	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 中華和え 果物	米飯 焼き魚 付)和え物 じゃが芋とサケの煮 物 サラダ
エネルギー	511kcal	643kcal	668kcal	665kcal	556kcal	603kcal	509kcal
蛋白質	24.1g	19.4g	26.7g	22.4g	21.4g	17g	23.2g
脂質	10.4g	23.4g	22.3g	26.2g	15.4g	16.2g	8.1g
炭水化物	83.1g	91.9g	96.2g	92.5g	85.9g	100.9g	91g
食塩相当量	2.5g	1.4g	2.4g	2g	2.1g	1.4g	2.1g

一口メモ

油揚げ

油揚げは江戸時代より庶民の味として親しまれている食品です。

豆腐より保存性が高く、また油を使っていることで料理にコクが出るなどとても貴重な食品として親しまれてきました。和の食材ですが色々な料理に馴染みます。油揚げには、しらす干しのなんと1.5倍ものカルシウムが含まれており、手軽にカルシウム補給ができます♪



山かけそば



大和煮