◆今週の献立◆

小南記念病院

11月22日 ～ 11月28日

	11月22日（日）	11月23日（月）	11月24日（火）	11月25日（水）	11月26日（木）	11月27日（金）	11月28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 トマト煮込みハンバーグ 付け合わせ（サラダ） 煮浸し 清汁	米飯 あんかけうどん 大根の煮物 果物	米飯 唐揚 付け合わせ（サラダ） しらす和え 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 白身魚のフライ 付け合わせ（和え物） 酢の物 味噌汁
エネルギー	555kcal	637kcal	573kcal	592kcal	601kcal	631kcal	580kcal
蛋白質	24.8g	26.4g	17.2g	24.8g	24.5g	18.8g	29g
脂質	15.5g	21.4g	12.9g	18.1g	13.4g	16.5g	12.6g
炭水化物	83.4g	85.8g	98.1g	85.7g	98.6g	107.9g	89.8g
食塩相当量	3.4g	2.1g	2.6g	3.3g	3.1g	2.8g	3.2g
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 ｱｽﾊﾟﾗのバター炒め おかか和え	米飯 魚の塩麹焼き 付け合わせ（和え物） きんぴらごぼう ナムル	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 鶏の治部煮 付け合わせ（炊き物） 辛味炒め 果物
エネルギー	548kcal	579kcal	555kcal	565kcal	548kcal	530kcal	501kcal
蛋白質	20.6g	25.1g	20.8g	25g	18.1g	23.6g	21.1g
脂質	9.4g	11.1g	17.2g	13.4g	9.9g	5.6g	5.4g
炭水化物	98.6g	97.4g	82.2g	88.7g	101.6g	100.4g	95g
食塩相当量	2.2g	2g	2.3g	2.2g	2.7g	2.3g	1.8g

勤労感謝の日

勤労感謝の日とは、「働くことを大切にし、働く人々の努力に感謝する日」です。
もともとは、農作物などの収穫に感謝する「新嘗祭（にいなめさい）」という行事に由来しています。
「いただきます」「ごちそうさま」の気持ちを大切に、毎日の食事をおいしくいただきましょう。



