♦今週の献立♦

小　南　記　念　病　院

11月15日　～　11月21日

	11月15日（日）	11月16日（月）	11月17日（火）	11月18日（水）	11月19日（木）	11月20日（金）	11月21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 味噌汁	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 柳川風 煮物 味噌汁	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 中華風スープ
エネルギー	600kcal	623kcal	573kcal	561kcal	575kcal	600kcal	509kcal
蛋白質	19.4g	20.8g	23.1g	21.3g	23.3g	21.7g	19.3g
脂質	17.3g	11.4g	19.2g	12.6g	14.8g	17.7g	12g
炭水化物	97.6g	113g	81g	93.9g	91.6g	91.3g	84.3g
食塩相当量	2.9g	1.2g	2.1g	3g	2.5g	3.3g	1.5g
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 魚の味噌煮 付け合わせ（炊き物） 煮奴あんかけ ソテー
エネルギー	609kcal	538kcal	575kcal	586kcal	601kcal	594kcal	744kcal
蛋白質	23.6g	24.2g	18.7g	21.9g	19.1g	27.1g	27.2g
脂質	16.1g	10.3g	8.9g	18.3g	9g	14.7g	27g
炭水化物	96.4g	89.9g	107g	87g	114.2g	90.6g	103.7g
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.5g	1.7g	1.7g	1.8g	2.3g

ーロメモ

りんご

りんごは4000年前から栽培されていたといわれ歴史の古い果物です。
りんごには酸化酵素が含まれていて、皮をむいたり切ったりしてから時間がたつと茶色く変色します。切ったら食塩水につけることで酵素の働きを防げます。



ミート
スパゲティ



魚の味噌焼き