今週の常食 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日
朝食	レーズンドッグ キャベツソテー オレンジ 牛乳 エネルギー 529 kcal 蛋白質 14.3 g 食塩 1.5 g	食パン ポテトサラダ みかん缶 牛乳 エネルギー 503 kcal 蛋白質 16.1 g 食塩 2 g	黒糖食パン オムレツ バナナ 牛乳 エネルギー 596 kcal 蛋白質 19 g 食塩 1.9 g	ロールパン コールスローサラダ オレンジ 牛乳 エネルギー 514 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 1.4 g	ツイストロール マカロニサラダ 黄桃缶ダイス 牛乳 エネルギー 550 kcal 蛋白質 16.4 g 食塩 1.7 g	食パン スープ煮 チーズ バナナ 牛乳 エネルギー 532 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 2 g	ロールパン ボイルサラダ バナナ 牛乳 エネルギー 518 kcal 蛋白質 16.5 g 食塩 1.8 g
昼食	ご飯 チキンソテー ジャーマンポテト 生野菜サラダ エネルギー 518 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 1.4 g	ご飯 ぶりの柚子胡椒焼 お浸し 味噌田楽 エネルギー 543 kcal 蛋白質 26.4 g 食塩 2.1 g	カレーライス 野菜サラダ 福神漬け ジョア エネルギー 673 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 3.2 g	ご飯 味噌炒め ポン酢和え そぼろあんかけ エネルギー 550 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 2 g	ご飯 鰆の焼き魚 煮浸し ごま味噌和え のり エネルギー 517 kcal 蛋白質 24.1 g 食塩 2.1 g	ご飯 八宝菜 拌三糸 杏仁豆腐 エネルギー 581 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 2.4 g	ご飯 鰆のゆず味噌がけ ゆかり和え そぼろあんかけ エネルギー 472 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 1.5 g
							
夕食	ご飯 鰆の梅ソースがけ 辛子和え 味噌汁 エネルギー 553 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 2.2 g	雑穀ご飯 関東煮 ゆかり和え ふりかけ 季節果物 エネルギー 594 kcal 蛋白質 27.8 g 食塩 2.6 g	ご飯 鰆のごま味噌焼 お浸し 茶碗蒸し エネルギー 514 kcal 蛋白質 26.5 g 食塩 2.0 g	ご飯 かれいの香草焼き 野菜サラダ 洋風煮浸し エネルギー 528 kcal 蛋白質 20.9 g 食塩 1.7 g	ご飯 厚蒸し卵 スパゲティサラダ 豚汁 エネルギー 650 kcal 蛋白質 24 g 食塩 2.8 g	ご飯 鮭の南蛮漬け 野菜炒め そぼろあんかけ エネルギー 600 kcal 蛋白質 25.2 g 食塩 1.4 g	ご飯 鶏のバジル焼き ごぼうサラダ チャウダー エネルギー 621 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 2.8 g
							

☆都合により献立が変更になる場合があります

☆今週の献立☆

・厚蒸し卵：鶏ミンチと玉葱・人参を炒めたものを
卵に混ぜ込み、じっくりと蒸し上げた卵料理です。

・チキンソテー：鶏肉をソテーし、野菜たっぷりのトマトソースを
かけています。

☆栄養一口メモ☆　『和食の日』

日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に毎年一人一人が「和食文化」について認識を深め和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いを込めて１１月２４日をいい日本食「和食」の日と制定しました。

～和食の４つの特徴～

1.多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
2.健康的な食生活を支える栄養バランス(一汁三菜を基本)
3.自然の美しさや季節の移ろいの表現
4.正月などの年中行事との密接な関わり

加古川医療センター栄養管理部ホームページにおすすめレシピ掲載しています。↑

加古川医療センター栄養管理課