今週の軟菜食　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 2.0 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 2.0 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	全粥 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 465 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 1.4 g	全粥 さわら柚子胡椒焼 お浸し 味噌田楽 エネルギー 454 kcal 蛋白質 25.1 g 食塩 2.1 g	全粥 ポトフ 炒め煮 野菜サラダ ジョア エネルギー 478 kcal 蛋白質 21.7 g 食塩 2.4 g	全粥 味噌炒め ポン酢和え そぼろあんかけ エネルギー 497 kcal 蛋白質 21.7 g 食塩 2 g	全粥 鰆の焼き魚 煮浸し ごま味噌和え 佃煮 エネルギー 444 kcal 蛋白質 20.9 g 食塩 2 g	全粥 中華風うま煮 拌三糸 杏仁豆腐 エネルギー 525 kcal 蛋白質 20.9 g 食塩 2.3 g	全粥 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 419 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 1.5 g
							
夕食	全粥 鰆の梅ソースがけ ごま和え 味噌汁 エネルギー 416 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 2.5 g	全粥 関東煮 ゆかり和え のり佃煮 ゼリー エネルギー 558 kcal 蛋白質 28.5 g 食塩 2.9 g	全粥 鰆のごま味噌焼 お浸し 茶碗蒸し エネルギー 461 kcal 蛋白質 25.9 g 食塩 2.0 g	全粥 かれいの香草焼き 野菜サラダ 洋風煮浸し エネルギー 475 kcal 蛋白質 20.3 g 食塩 1.7 g	全粥 厚蒸し卵 スパゲティサラダ 豚汁 エネルギー 597 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 2.8 g	全粥 鮭の南蛮漬け 野菜炒め そぼろあんかけ エネルギー 547 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 1.4 g	全粥 鶏のバジル焼き 野菜サラダ チャウダー エネルギー 553 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 2.7 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