

今週的全粥食(軟菜・入院食) 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	8月16日		8月17日		8月18日		8月19日		8月20日		8月21日		8月22日	
朝食	レーズンドッグ	エネルギー 523 kcal	食パン	エネルギー 503 kcal	黒糖食パン	エネルギー 596 kcal	ロールパン	エネルギー 514 kcal	ツイストロール	エネルギー 550 kcal	食パン	エネルギー 532 kcal	ロールパン	エネルギー 518 kcal
	キャベツソテー	蛋白質	ポテトサラダ	蛋白質	オムレツ	蛋白質	コールスローサラダ	蛋白質	マカロニサラダ	蛋白質	スープ煮	蛋白質	ポイルサラダ	蛋白質
	ゼリー	13.8 g	みかん缶	16.1 g	バナナ	19 g	オレンジ	16.2 g	黄桃缶ダイス	16.4 g	チーズ	18.9 g	バナナ	16.5 g
	牛乳	食塩 1.5 g	牛乳	食塩 2.0 g	牛乳	食塩 1.9 g	牛乳	食塩 1.4 g	牛乳	食塩 1.7 g	バナナ	食塩 2.0 g	牛乳	食塩 1.8 g
昼食	全粥	エネルギー 444 kcal	全粥	エネルギー 479 kcal	全粥	エネルギー 525 kcal	全粥	エネルギー 502 kcal	全粥	エネルギー 500 kcal	全粥	エネルギー 465 kcal	全粥	エネルギー 464 kcal
	鯖の焼き魚	蛋白質	親子煮	蛋白質	中華風うま煮	蛋白質	鶏肉トマト煮	蛋白質	焼き魚	蛋白質	鶏肉の香味ソース	蛋白質	ボークソテー	蛋白質
	煮浸し	20.9 g	おかか和え	25 g	拌三糸	20.9 g	野菜マリネ	23.6 g	そばろあんかけ	26.6 g	南瓜の含め煮	21.7 g	ツナサラダ	22.8 g
	ごま味噌和え	食塩 2.0 g	そうめん汁	食塩 2.9 g	杏仁豆腐	食塩 2.3 g	卵スープ	食塩 2.6 g	ピーナツ和え	3.3 g	白和え	食塩 1.5 g	コンソメスープ	食塩 2.4 g
夕食	全粥	エネルギー 625 kcal	全粥	エネルギー 448 kcal	全粥	エネルギー 496 kcal	全粥	エネルギー 497 kcal	全粥	エネルギー 486 kcal	全粥	エネルギー 459 kcal	全粥	エネルギー 476 kcal
	厚蒸し卵	蛋白質	鯛の煮魚	蛋白質	鮭の焼き魚	蛋白質	カレイのピカタ	蛋白質	小判焼	蛋白質	マヨ焼き	蛋白質	鱈の蒲焼き	蛋白質
	ほうれん草とコーンのバター炒め	25 g	あんかけ豆腐	26.3 g	長芋たんざく	24.1 g	豆腐のあんかけ	21.5 g	含め煮	13.9 g	炊き合わせ	21.1 g	長芋とオクラの和え物	22.5 g
	スパゲティサラダ	食塩 2.9 g	お浸し	食塩 2.2 g	炊き合わせ	食塩 1.4 g	ごま和え	食塩 1.9 g	白菜の甘酢和え	1.8 g	お浸し	食塩 1.8 g	小松菜の中華炒め	食塩 1.5 g
	豚汁													

☆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料理です
- ・鶏肉トマト煮：野菜たっぷりの一品です
- ・マヨ焼き：マヨネーズに味噌とネギを混ぜたものを魚の上にのせて焼きました

☆栄養一口メモ☆

『お盆』

お盆の時期にはそうめんがよく食べられますが細くて長いそうめんにあやかり「幸福が細く長く続くように」との願いが込められています。
また、糸に見立てられたので針仕事が上達するように供えられました。



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。↑