

今週の常食 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	8月23日	8月24日	8月25日	8月26日	8月27日	8月28日	8月29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 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 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 ポイルサラダ 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 照り焼き 春雨サラダ 南瓜の含め煮 のり エネルギー 580 kcal 蛋白質 19.6 g 食塩 1.6 g	ご飯 豚の塩麹炒め ほうれん草とコーンのバター炒め うすくず煮 お浸し エネルギー 546 kcal 蛋白質 24.2 g 食塩 2.5 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	ご飯 冷やし中華 きんぴら煮 ジョア エネルギー 554 kcal 蛋白質 20.9 g 食塩 3.5 g	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 豚肉のカレーソテー スープ煮 胡瓜のポン酢和え エネルギー 526 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 2.6 g	ハヤシライス 和風サラダ ヨーグルト エネルギー 606 kcal 蛋白質 18.6 g 食塩 2.4 g
夕食	ご飯 バンバンジー 煮物 味噌汁 エネルギー 477 kcal 蛋白質 24 g 食塩 2.8 g	シーフードピラフ 酢の物 ジュリエンスープ ゼリー エネルギー 520 kcal 蛋白質 23.3 g 食塩 3 g	ご飯 酢豚 ピーナツ和え 季節果物 エネルギー 628 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 2.3 g	ご飯 ビーフソテー 炒め煮 きんとん エネルギー 672 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 1.6 g	ご飯 関東煮 ゆかり和え ふりかけ エネルギー 528 kcal 蛋白質 26.3 g 食塩 2.6 g	枝豆ごはん 鮭の焼き魚 きんぴら 生姜和え エネルギー 542 kcal 蛋白質 23.8 g 食塩 2.0 g	ご飯 鯖の味噌煮 卵の花 おかか和え エネルギー 559 kcal 蛋白質 24.7 g 食塩 1.9 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☆

- ・ジュリエンスープ：野菜とベーコンを炒めてからコンソメスープで炊きました。
- ・塩麹焼き：豚肉を塩麹に漬けこんでから焼いています。
- ・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☆

『残暑』

残暑とは、秋にはいってもなお残る夏の暑さ、立秋後の暑さをいいます。夏の疲れが出てくる時期でもありますよ。夏バテに効く栄養素として、たんぱく質やビタミンB1があります。豚肉、大豆、玄米、雑穀、ナッツ類などはそれらが豊富です。ねぎや、にんにくに含まれるアリシンと一緒に摂るとビタミンB1の効果がさらにアップします。手軽にできる冷奴は大豆とネギと一緒に摂ることができるのでお勧めです。



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