

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30日		8月31日		9月1日		9月2日		9月3日		9月4日		9月5日	
朝食	レーズンドッグ	エネルギー 484 kcal	食パン	エネルギー 534 kcal	黒糖食パン	エネルギー 590 kcal	ロールパン	エネルギー 506 kcal	ツイストロール	エネルギー 552 kcal	食パン	エネルギー 554 kcal	ロールパン	エネルギー 508 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	ボイルサラダ	蛋白質
	オレンジ	15.6 g	みかん缶	16 g	バナナ	19.3 g	オレンジ	15 g	黄桃缶ダイス	16.2 g	チーズ	18.7 g	バナナ	15.4 g
	牛乳	食塩 2.3 g	牛乳	食塩 2.6 g	牛乳	食塩 2.8 g	牛乳	食塩 1.7 g	牛乳	食塩 2.4 g	バナナ	食塩 2.8 g	牛乳	食塩 2.1 g
昼食	全粥	エネルギー 452 kcal	全粥	エネルギー 472 kcal	全粥	エネルギー 486 kcal	全粥	エネルギー 479 kcal	全粥	エネルギー 461 kcal	全粥	エネルギー 510 kcal	全粥	エネルギー 494 kcal
	鯖の香味焼き	蛋白質	焼き肉風ソテー	蛋白質	バター焼き	蛋白質	鯛の焼き魚	蛋白質	鶏のチーズ焼き	蛋白質	照り焼き	蛋白質	鮭のムニエル	蛋白質
	高野の含め煮	21.5 g	湯豆腐	23.1 g	味噌田楽	20.4 g	肉じゃが	24.8 g	味噌炒め	21.5 g	キャベツの酢の物	23.8 g	ソテー	24.6 g
	ごま酢和え	食塩 1.8 g	おろし和え	食塩 1.5 g	酢の物	食塩 1.7 g	お浸し	食塩 1.8 g	しらす和え	食塩 2.1 g	冷しそうめん汁	食塩 3.4 g	和風サラダ	食塩 1.9 g
夕食	全粥	エネルギー 449 kcal	全粥	エネルギー 457 kcal	全粥	エネルギー 628 kcal	全粥	エネルギー 513 kcal	全粥	エネルギー 511 kcal	全粥	エネルギー 459 kcal	全粥	エネルギー 461 kcal
	チキンピカタ	蛋白質	焼き魚	蛋白質	ハンバーグ	蛋白質	卵とじ	蛋白質	カレイの菜種焼き	蛋白質	磯辺焼き	蛋白質	甘辛煮	蛋白質
	酢味噌和え	22.8 g	筑前煮	24.5 g	野菜サラダ	20.8 g	もずくの酢の物	21.5 g	大根と人参のかか煮	19 g	梅肉和え	19.4 g	中華風酢の物	21.3 g
	南瓜含め煮	食塩 2 g	お浸し	食塩 2.8 g	コンソメスープ	食塩 2.8 g	のっぺい汁	食塩 3.3 g	和え物	食塩 1.6 g	煮浸し	食塩 1.5 g	湯豆腐	食塩 2.0 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☆

チキンピカタ：鶏肉に小麦粉をまぶし、卵をつけて焼いた料理です

菜種焼き：ゆで卵をきざみ、マヨネースで和えたものを魚にのせて焼きました

☆栄養一口メモ☆

『防災の日』

ローリングストックとは、回転させながら備蓄するという食料備蓄の方法で非常食用に買った備蓄食品を日常的に使いながらもしもの時のために備える安心でムダのない備蓄方法です。

水の1日の摂取量は年齢によってかなり大きく変わってきますが、災害時の水の必要量としては一律して2～3リットルとされています。



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。↑