

# 今週の常食 予定献立表

|    | 日                                                                                                                                                                   | 月                                                                                                                                                             | 火                                                                                                                                                           | 水                                                                                                                                                                      | 木                                                                                                                                                                          | 金                                                                                                                                                                       | 土                                                                                                                                                                    |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | 9月13日                                                                                                                                                               | 9月14日                                                                                                                                                         | 9月15日                                                                                                                                                       | 9月16日                                                                                                                                                                  | 9月17日                                                                                                                                                                      | 9月18日                                                                                                                                                                   | 9月19日                                                                                                                                                                |
| 朝食 | レーズンドッグ<br>キャベツソテー<br>オレンジ<br>牛乳<br>エネルギー 529 kcal<br>蛋白質 14.3 g<br>食塩 1.5 g                                                                                        | 食パン<br>ポテトサラダ<br>みかん缶<br>牛乳<br>エネルギー 503 kcal<br>蛋白質 16.1 g<br>食塩 2.0 g                                                                                       | 黒糖食パン<br>オムレツ<br>バナナ<br>牛乳<br>エネルギー 596 kcal<br>蛋白質 19 g<br>食塩 1.9 g                                                                                        | ロールパン<br>コールスローサラダ<br>オレンジ<br>牛乳<br>エネルギー 514 kcal<br>蛋白質 16.2 g<br>食塩 1.4 g                                                                                           | ツイストロール<br>マカロニサラダ<br>黄桃缶ダイス<br>牛乳<br>エネルギー 550 kcal<br>蛋白質 16.4 g<br>食塩 1.7 g                                                                                             | 食パン<br>スープ煮<br>チーズ<br>バナナ<br>牛乳<br>エネルギー 532 kcal<br>蛋白質 18.9 g<br>食塩 2.0 g                                                                                             | ロールパン<br>ポイルサラダ<br>バナナ<br>牛乳<br>エネルギー 518 kcal<br>蛋白質 16.5 g<br>食塩 1.8 g                                                                                             |
| 昼食 | ご飯<br>鯖のゆず味噌がけ<br>ゆかり和え<br>そぼろあんかけ<br>エネルギー 472 kcal<br>蛋白質 21.4 g<br>食塩 1.5 g<br> | ご飯<br>豚肉のケチャップ炒め<br>お浸し<br>味噌汁<br>エネルギー 503 kcal<br>蛋白質 22 g<br>食塩 2.8 g<br> | ご飯<br>麻婆豆腐<br>中華酢の物<br>杏仁豆腐<br>エネルギー 591 kcal<br>蛋白質 21.8 g<br>食塩 2 g<br>  | ご飯<br>梅とろろうどん<br>ビリ辛ナムル<br>ヨーグルト<br>エネルギー 453 kcal<br>蛋白質 12.8 g<br>食塩 4.4 g<br>     | ご飯<br>シチュー<br>野菜サラダ<br>ブロッコリーのくず煮<br>佃煮<br>エネルギー 550 kcal<br>蛋白質 23.7 g<br>食塩 3.3 g<br> | ご飯<br>魚のつけ焼き<br>酢の物<br>きんぴら煮<br>エネルギー 462 kcal<br>蛋白質 18 g<br>食塩 1.4 g<br>           | ご飯<br>味噌炒め<br>ボン酢和え<br>そぼろあんかけ<br>エネルギー 508 kcal<br>蛋白質 19.3 g<br>食塩 1.9 g<br>    |
| 夕食 | ご飯<br>鶏のバジル焼き<br>ごぼうサラダ<br>チャウダー<br>エネルギー 621 kcal<br>蛋白質 22.3 g<br>食塩 2.8 g<br>   | ご飯<br>天ぷら<br>ひじき炒め<br>おろし和え<br>エネルギー 592 kcal<br>蛋白質 18.2 g<br>食塩 1.9 g<br>  | ご飯<br>鮭のマリネ<br>ソテー<br>かき玉汁<br>エネルギー 550 kcal<br>蛋白質 24.6 g<br>食塩 2.2 g<br> | ご飯<br>鶏肉レモン漬け<br>マセドアンサラダ<br>切り干し大根煮<br>エネルギー 697 kcal<br>蛋白質 28.3 g<br>食塩 2.3 g<br> | あなご丼<br>卵豆腐<br>お浸し<br>季節果物<br>エネルギー 542 kcal<br>蛋白質 23.4 g<br>食塩 2.1 g<br>              | ご飯<br>鶏の梅ソースがけ<br>卵とじ<br>ごま和え<br>味噌汁<br>エネルギー 569 kcal<br>蛋白質 29.3 g<br>食塩 3.2 g<br> | ご飯<br>かれいの香草焼き<br>ポテトサラダ<br>洋風煮浸し<br>エネルギー 612 kcal<br>蛋白質 21.3 g<br>食塩 1.6 g<br> |

☆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☆

- ・鶏のバジル焼き：マジックソルトとドライバジルで風味豊かな料理です
- ・鮭のコーンクリームかけ：ソテーした鮭にコーンクリームをかけました
- ・かれいの香草焼き：魚にパン粉、粉チーズとバジル、パセリを加え、焼き上げました

## ☆栄養一口メモ☆

### 『豆腐』

豆腐はいくつか種類があります。木綿豆腐、絹ごし豆腐、焼き豆腐、凍り豆腐などがあります。木綿豆腐は水分を絞り出すためたんぱく質やカルシウムなどが凝縮されています。絹ごし豆腐は水分を含み、なめらかでボリュームがあるのにエネルギー量が低いです。焼き豆腐は水切りがしてあるため崩れにくく調味料が染みやすくて、すき焼きなどに多く使用されます。凍り豆腐は乾物に位置づけられ保存食の面から栄養価が高い食材です。



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。↑