

今週的全粥食(軟菜・入院食) 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 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 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	全粥 鯖のゆず味噌がけ ゆかり和え そばろあんかけ エネルギー 419 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 1.5 g 	全粥 豚肉のケチャップ炒め お浸し 味噌汁 ヨーグルト エネルギー 513 kcal 蛋白質 23.8 g 食塩 2.9 g 	全粥 豆腐の味噌煮 中華酢の物 杏仁豆腐 エネルギー 492 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 1.7 g 	全粥 焼き魚 ごま和え うどん汁 エネルギー 429 kcal 蛋白質 20.3 g 食塩 3.4 g 	全粥 シチュー 野菜サラダ ブロッコリーのくず煮 佃煮 エネルギー 497 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 3.3 g 	全粥 魚のつけ焼き 酢の物 きんぴら煮 エネルギー 409 kcal 蛋白質 17.4 g 食塩 1.4 g 	全粥 味噌炒め ポン酢和え そばろあんかけ エネルギー 497 kcal 蛋白質 21.7 g 食塩 2 g 
夕食	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 	全粥 バター焼き 含め煮 おろし和え エネルギー 465 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 2.3 g 	全粥 鮭のマリネ ソテー かき玉汁 エネルギー 497 kcal 蛋白質 24 g 食塩 2.2 g 	全粥 松風焼き マセドアンサラダ 切り干し大根煮 エネルギー 579 kcal 蛋白質 23.6 g 食塩 2.3 g 	全粥 山椒焼き 卵豆腐 お浸し 季節果物 エネルギー 464 kcal 蛋白質 24.2 g 食塩 1.8 g 	全粥 鶏の梅ソースがけ 卵とじ ごま和え 味噌汁 エネルギー 516 kcal 蛋白質 28.7 g 食塩 3.2 g 	全粥 かれいの香草焼き ポテトサラダ 洋風煮浸し エネルギー 559 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 1.6 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☆

- ・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。↑