今週の軟菜食 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10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 ボイルサラダ 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 鰆の香味焼き 高野の含め煮 ごま酢和え いりこみそ エネルギー 452 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 1.8 g	全粥 焼き肉風ソテー 湯豆腐 おろし和え エネルギー 472 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 1.5 g	全粥 バター焼き 味噌田楽 酢の物 エネルギー 486 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 1.7 g	全粥 鯛の焼き魚 肉じゃが お浸し エネルギー 479 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 1.8 g	全粥 鶏のチーズ焼き 味噌炒め しらす和え エネルギー 461 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 2.1 g	全粥 照り焼き キャベツの酢の物 そうめん汁 佃煮 エネルギー 435 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 2.8 g	全粥 鮭のムニエル ソテー 和風サラダ エネルギー 501 kcal 蛋白質 22.5 g 食塩 1.4 g
							
夕食	全粥 チキンピカタ 酢味噌和え 南瓜含め煮 エネルギー 449 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 2 g	全粥 焼き魚 筑前煮 お浸し すまし汁 エネルギー 457 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 2.8 g	全粥 ハンバーグ 野菜サラダ コンソメスープ エネルギー 600 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 2.5 g	全粥 卵とじ もずくの酢の物 のっぺい汁 ゼリー エネルギー 533 kcal 蛋白質 21.7 g 食塩 3.4 g	全粥 カレイの菜種焼き 人参と大根のかか煮 和え物 エネルギー 511 kcal 蛋白質 19 g 食塩 1.6 g	全粥 磯辺焼き 梅肉和え 煮浸し エネルギー 459 kcal 蛋白質 19.4 g 食塩 1.5 g	全粥 甘辛煮 中華風酢の物 湯豆腐 エネルギー 461 kcal 蛋白質 21.3 g 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、マヨネーズで和えたものを魚にのせて焼きました

☆栄養一口メモ☆

『寒露』

草花に冷たい露が宿るという意味です。

寒露の頃に旬を迎える食べ物にきのこ類・栗・銀杏・さんま・さつまいもなど一年中食べることができる食材にも旬があります。

最も生育条件が揃った環境で育てられ、最も熟している時期が旬で、その旬に収穫された野菜は栄養分が最も高い状態にあるので旬に物を食べて元気に過ごしましょう。

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