

今週の常食 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日
朝食	レーズンドッグ キャベツソテー オレンジ 牛乳	食パン ポテトサラダ みかん缶 牛乳	黒糖食パン オムレツ 黄桃缶ダイス 牛乳	ロールパン コールスローサラダ オレンジ 牛乳	ツイストロール マカロニサラダ 黄桃缶ダイス 牛乳	食パン スープ煮 チーズ バナナ 牛乳	ロールパン ボイルサラダ バナナ 牛乳
	エネルギー 529 kcal 蛋白質 14.3 g 食塩 1.5 g	エネルギー 503 kcal 蛋白質 16.1 g 食塩 2.0 g	エネルギー 553 kcal 蛋白質 18.2 g 食塩 1.9 g	エネルギー 514 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 1.4 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 16.4 g 食塩 1.7 g	エネルギー 532 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 2.0 g	エネルギー 518 kcal 蛋白質 16.5 g 食塩 1.8 g
昼食	ご飯 豚の生姜焼き 含め煮 ボン酢和え	カレーライス 野菜サラダ 福神漬け ジョア	ご飯 回鍋肉 お浸し わかめスープ	ご飯 鰯の梅ソースがけ 辛子和え 味噌汁	ご飯 そば 味噌田楽 酢の物 ヨーグルト	ご飯 ちゃんちゃん焼き ボン酢和え 湯豆腐	ご飯 すき焼き ごま酢和え ヨーグルト
	エネルギー 483 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 1.9 g	エネルギー 673 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 3.2 g	エネルギー 461 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 2.6 g	エネルギー 484 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 2.5 g	エネルギー 532 kcal 蛋白質 16.4 g 食塩 3.2 g	エネルギー 560 kcal 蛋白質 26.2 g 食塩 1.8 g	エネルギー 593 kcal 蛋白質 22.7 g 食塩 1.8 g
夕食	ご飯 魚フライ お浸し 味噌汁 いりこみそ	ご飯 鰯のごま味噌焼 お浸し 茶碗蒸し	ご飯 鮭の南蛮漬け 野菜炒め そばろあんかけ	ご飯 オープンオムレツ 盛りサラダ スープ煮	ご飯 照り焼きチキン 炒り豆腐 お浸し のり	ご飯 ミートローフ ピーナッツ和え コンソメスープ	ご飯 揚げ魚野菜あんかけ 春雨サラダ オニオンスープ
	エネルギー 588 kcal 蛋白質 23.9 g 食塩 3.4 g	エネルギー 514 kcal 蛋白質 26.5 g 食塩 2.0 g	エネルギー 600 kcal 蛋白質 25.2 g 食塩 1.4 g	エネルギー 628 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 2.0 g	エネルギー 561 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 2.0 g	エネルギー 529 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 2.3 g	エネルギー 592 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 2.5 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☆

- ・ 回鍋肉：豆板醤とオイスターソースが隠し味の野菜たっぷりの一品です。
- ・ オープンオムレツ：野菜やハムなど卵に加え、じっくりと焼き上げました。
- ・ ミートローフ：ハンバーグ種を大きな塊で焼いてから、切り分けた料理です。
豆腐が少し入っているので柔らかいです。

☆栄養一口メモ☆

『きのこ』

低カロリーで旨味たっぷりのきのこは子孫を残すために胞子をつくる実体という部分で植物でいえば花に当たります。

食物繊維が豊富です。

日本でよく食べられるきのこは椎茸、ぶなしめじ、えりんぎ、マイタケ、エノキタケ、なめこ、マッシュルーム、まつたけなどがあります。

あと、イタリアのポルチーニや、フランスのトリュフなどが有名ですね。



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。↑