

今週の軟菜食 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 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 2.0 g	黒糖食パン オムレツ 黄桃缶ダイス 牛乳 エネルギー 553 kcal 蛋白質 18.2 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 2.0 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 豚の生姜焼き 含め煮 ポン酢和え エネルギー 430 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 1.9 g	全粥 ポトフ 炒め煮 野菜サラダ ジョア エネルギー 478 kcal 蛋白質 21.7 g 食塩 2.4 g	全粥 赤味噌炒め お浸し わかめスープ エネルギー 394 kcal 蛋白質 18.3 g 食塩 2.6 g	全粥 鰯の梅ソースがけ ごま和え 味噌汁 エネルギー 416 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 2.5 g	全粥 つけ焼き 味噌田楽 酢の物 そば汁 ヨーグルト エネルギー 511 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 3.1 g	全粥 ちゃんちゃん焼き ボン酢和え 湯豆腐 エネルギー 507 kcal 蛋白質 25.6 g 食塩 1.8 g	全粥 すき焼き風煮 ごま酢和え ヨーグルト エネルギー 554 kcal 蛋白質 22 g 食塩 1.8 g
夕食	全粥 焼き魚 お浸し 味噌汁 いりこみそ エネルギー 379 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 2.9 g	全粥 鰯のごま味噌焼 お浸し 茶碗蒸し エネルギー 461 kcal 蛋白質 25.9 g 食塩 2.0 g	全粥 鮭の南蛮漬け 野菜炒め そばろあんかけ エネルギー 547 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 1.4 g	全粥 オープンオムレツ 盛りサラダ スープ煮 エネルギー 574 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 2.0 g	全粥 鶏の利久焼き 炒り豆腐 お浸し 佃煮 エネルギー 488 kcal 蛋白質 26.9 g 食塩 2.0 g	全粥 ミートローフ ピーナッツ和え コンソメスープ エネルギー 476 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 2.3 g	全粥 焼き魚野菜あん 春雨サラダ オニオンスープ エネルギー 513 kcal 蛋白質 18.3 g 食塩 2.2 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☆

- ・赤味噌炒め：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。

