今週の軟菜食 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7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 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 2.0 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 鰆の焼き魚 煮浸し ごま味噌和え 佃煮 エネルギー 444 kcal 蛋白質 20.9 g 食塩 2 g	全粥 中華風うま煮 拌三糸 杏仁豆腐 エネルギー 525 kcal 蛋白質 20.9 g 食塩 2.3 g	全粥 鰆のゆず味噌がけ ゆかり和え そぼろあんかけ エネルギー 419 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 1.5 g	全粥 鶏肉トマト煮 野菜マリネ 卵スープ ヨーグルト エネルギー 502 kcal 蛋白質 23.6 g 食塩 2.6 g	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 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 鮭のムニエル ソテー 和風サラダ エネルギー 494 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 1.9 g
							
夕食	全粥 厚蒸し卵 スパゲティサラダ 豚汁 エネルギー 597 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 2.8 g	全粥 鮭の南蛮漬け 野菜炒め そぼろあんかけ エネルギー 547 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 1.4 g	全粥 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 山椒焼き 卵豆腐 お浸し 季節果物 エネルギー 474 kcal 蛋白質 24.2 g 食塩 1.8 g	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 牛肉の甘辛煮 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 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☆

・厚蒸し卵：鶏ミンチと玉葱・人参を炒めたものを
卵に混ぜ込み、じっくりと蒸し上げた卵料理です

・鶏肉トマト煮：野菜たっぷりの一品です

☆栄養一口メモ☆

『たまねぎ』

玉ねぎはヒガンバナ科ネギ属の多年草です。
生では辛味、加熱すると甘味があります。
一年中出回ってますが、旬は１０月から１２月です。
新玉ねぎは４月から５月頃です。
玉ねぎはジャンルを問わず、多様な料理に幅広く使われ世界中で親しまれている食材です。

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。↑

加古川医療センター栄養管理課