

今週的全粥食（軟菜・入院食） 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	8月2日	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8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 512 kcal 蛋白質 14.3 g 食塩 1.4 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 冷しゃぶ 含め煮 デザート 佃煮 エネルギー 488 kcal 蛋白質 18.6 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 417 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 509 kcal 蛋白質 25.5 g 食塩 1.7 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 冷製あんかけ卵豆腐 エネルギー 482 kcal 蛋白質 27.8 g 食塩 1.9 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 オープンオムレツ 盛りサラダ スープ煮 エネルギー 575 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 475 kcal 蛋白質 18.8 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☆

『8月4日は栄養の日』

2017年から、日本栄養士会は8月4日を「栄養の日」、8月1日から8月7日までを「栄養習慣」として、全国の管理栄養士・栄養士が「楽しい栄養」を提案する記念日としました。

親しみをもてるよう8(エイト)と4(よん)で「えいよう」の日としています。
みなさんも楽しく栄養をとって心も体も健やかに過ごしてくださいね。

