

# 今週の常食 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<br>キャベツソテー<br>オレンジ<br>牛乳<br>エネルギー<br>529 kcal<br>蛋白質<br>14.3 g<br>食塩<br>1.5 g  | 食パン<br>ポテトサラダ<br>みかん缶<br>牛乳<br>エネルギー<br>503 kcal<br>蛋白質<br>16.1 g<br>食塩<br>2.0 g       | 黒糖食パン<br>オムレツ<br>バナナ<br>牛乳<br>エネルギー<br>596 kcal<br>蛋白質<br>19 g<br>食塩<br>1.9 g        | ロールパン<br>コールスローサラダ<br>オレンジ<br>牛乳<br>エネルギー<br>514 kcal<br>蛋白質<br>16.2 g<br>食塩<br>1.4 g | ツイストロール<br>マカロニサラダ<br>黄桃缶ダイス<br>牛乳<br>エネルギー<br>550 kcal<br>蛋白質<br>16.4 g<br>食塩<br>1.7 g | 食パン<br>スープ煮<br>チーズ<br>バナナ<br>牛乳<br>エネルギー<br>532 kcal<br>蛋白質<br>18.9 g<br>食塩<br>2.0 g    | ロールパン<br>ボイルサラダ<br>バナナ<br>牛乳<br>エネルギー<br>518 kcal<br>蛋白質<br>16.5 g<br>食塩<br>1.8 g        |
| 昼食 | ご飯<br>冷しゃぶ<br>含め煮<br>デザート<br>ふりかけ<br>エネルギー<br>545 kcal<br>蛋白質<br>19.5 g<br>食塩<br>1.5 g | 夏野菜カレーライス<br>野菜サラダ<br>福神漬け<br>ジョア<br>エネルギー<br>677 kcal<br>蛋白質<br>18.3 g<br>食塩<br>3.3 g | ご飯<br>回鍋肉<br>お浸し<br>わかめスープ<br>エネルギー<br>461 kcal<br>蛋白質<br>18.9 g<br>食塩<br>2.6 g      | ご飯<br>鰯の梅ソースがけ<br>辛子とえ<br>味噌汁<br>エネルギー<br>485 kcal<br>蛋白質<br>23.4 g<br>食塩<br>2.5 g    | ご飯<br>そば<br>味噌田楽<br>酢の物<br>ヨーグルト<br>エネルギー<br>532 kcal<br>蛋白質<br>16.4 g<br>食塩<br>3.2 g   | ご飯<br>ちゃんちゃん焼き<br>ポン酢和え<br>湯豆腐<br>エネルギー<br>562 kcal<br>蛋白質<br>26.1 g<br>食塩<br>1.7 g     | ご飯<br>すき焼き<br>ごま酢和え<br>ヨーグルト<br>エネルギー<br>593 kcal<br>蛋白質<br>22.7 g<br>食塩<br>1.8 g        |
| 夕食 | ご飯<br>魚フライ<br>お浸し<br>味噌汁<br>いりこみそ<br>エネルギー<br>588 kcal<br>蛋白質<br>23.9 g<br>食塩<br>3.4 g | ご飯<br>鰯のごま味噌焼<br>お浸し<br>冷製あんかけ卵豆腐<br>エネルギー<br>535 kcal<br>蛋白質<br>28.4 g<br>食塩<br>1.9 g | ご飯<br>鮭の南蛮漬け<br>野菜炒め<br>そばろあんかけ<br>エネルギー<br>600 kcal<br>蛋白質<br>25.2 g<br>食塩<br>1.4 g | ご飯<br>オープンオムレツ<br>盛りサラダ<br>スープ煮<br>エネルギー<br>628 kcal<br>蛋白質<br>21.1 g<br>食塩<br>2.0 g  | ご飯<br>照り焼きチキン<br>炒り豆腐<br>お浸し<br>のり<br>エネルギー<br>561 kcal<br>蛋白質<br>23.5 g<br>食塩<br>2.0 g | ご飯<br>ミートローフ<br>ピーナッツ和え<br>コンソメスープ<br>エネルギー<br>528 kcal<br>蛋白質<br>19.4 g<br>食塩<br>2.3 g | ご飯<br>揚げ魚野菜あんかけ<br>春雨サラダ<br>オニオンスープ<br>エネルギー<br>592 kcal<br>蛋白質<br>18.9 g<br>食塩<br>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☆

『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。



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。↑