

今週の常食 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	5月3日		5月4日		5月5日		5月6日		5月7日		5月8日		5月9日	
朝食	レーズンドッグ	エネルギー	食パン	エネルギー	黒糖食パン	エネルギー	ロールパン	エネルギー	ツイストロール	エネルギー	食パン	エネルギー	ロールパン	エネルギー
	キャベツソテー	529 kcal	ポテトサラダ	503 kcal	オムレツ	552 kcal	コールスローサラダ	514 kcal	マカロニサラダ	550 kcal	スープ煮	477 kcal	ポイルサラダ	518 kcal
	オレンジ	蛋白質	みかん缶	蛋白質	黄桃缶ダイス	蛋白質	オレンジ	蛋白質	黄桃缶ダイス	蛋白質	チーズ	蛋白質	バナナ	蛋白質
	牛乳	14.3 g	牛乳	16.1 g	牛乳	18.2 g	牛乳	16.2 g	牛乳	16.4 g	みかん缶	18.1 g	牛乳	16.5 g
		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩
		1.5 g		2 g		1.8 g		1.4 g		1.7 g		2 g		1.8 g
昼食	ご飯	エネルギー	牛丼	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー
	鯖の焼き魚	517 kcal	酢の物	487 kcal	ぶりの柚子胡椒焼	543 kcal	鶏肉トマト煮	494 kcal	鮭の焼き魚	553 kcal	鶏肉の香味ソース	489 kcal	ポークソテー	519 kcal
	煮浸し	蛋白質	そうめん汁	蛋白質	お浸し	蛋白質	野菜マリネ	蛋白質	そばろあんかけ	蛋白質	ぜんまい煮付け	蛋白質	(オニオソース)	蛋白質
	ごま味噌和え	24.1 g		16.7 g	味噌田楽	26.4 g	卵スープ	22.1 g	ピーナツ和え	27.2 g	白和え	22 g	ひじきサラダ	23.5 g
	のり	食塩		食塩		食塩		食塩		味噌汁	食塩		食塩	2.4 g
		2.1 g		2.9 g		2.1 g		2.9 g		3.3 g		1.6 g		2.4 g
夕食	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー
	厚蒸し卵	650 kcal	煮魚	494 kcal	酢豚	718 kcal	カレイのピカタ	599 kcal	コロッケ	650 kcal	マヨ焼き	513 kcal	いわしの蒲焼き	510 kcal
	スパゲティサラダ	蛋白質	あんかけ豆腐	蛋白質	ごま和え	蛋白質	厚揚げあんかけ	蛋白質	きんぴらごぼう	蛋白質	炊き合わせ(缶)	蛋白質	長芋とオクラ和え物	蛋白質
	豚汁	24 g	お浸し	26.6 g	かしわまんじゅう	22.8 g	ごま和え	25.4 g	甘酢和え	13.3 g	お浸し(錦糸卵)	24.5 g	中華炒め	20.6 g
		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩
		2.8 g		2.2 g		2.3 g		1.5 g		1.7 g		2 g		1.5 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☆

- ・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
- ・マヨ焼き：マヨネーズに味噌とネギを混ぜたものを魚の上のせて焼きました

☆栄養一口メモ☆

『こどもの日』

こどもの日は端午の節句でもあり、こどもたち皆が元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。

こどもの日に食べる柏餅ですが由来は、柏の葉は新しい芽が出るまで落ちないというところから子孫繁栄の縁起を担ぐとされています。



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。↑