

今週の常食 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	7月12日		7月13日		7月14日		7月15日		7月16日		7月17日		7月18日	
朝食	レーズンドッグ	エネルギー 529 kcal	食パン	エネルギー 503 kcal	黒糖食パン	エネルギー 596 kcal	ロールパン	エネルギー 514 kcal	ツイストロール	エネルギー 550 kcal	食パン	エネルギー 532 kcal	ロールパン	エネルギー 518 kcal
	キャベツソテー	蛋白質 14.3 g	ポテトサラダ	蛋白質 16.1 g	オムレツ	蛋白質 19 g	コールスローサラダ	蛋白質 16.2 g	マカロニサラダ	蛋白質 16.4 g	スープ煮	蛋白質 18.9 g	ポイルサラダ	蛋白質 16.5 g
朝食	オレンジ	食塩 1.5 g	みかん缶	食塩 2 g	バナナ	食塩 1.9 g	オレンジ	食塩 1.4 g	黄桃缶ダイス	食塩 1.7 g	チーズ	食塩 2 g	バナナ	食塩 1.8 g
	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		バナナ		牛乳	
昼食	ご飯	エネルギー 517 kcal	牛丼	エネルギー 496 kcal	ご飯	エネルギー 581 kcal	ご飯	エネルギー 492 kcal	ご飯	エネルギー 553 kcal	ご飯	エネルギー 489 kcal	ご飯	エネルギー 519 kcal
	鯖の焼き魚	蛋白質 24.1 g	酢の物	蛋白質 18.7 g	八宝菜	蛋白質 21.6 g	鶏肉トマト煮	蛋白質 21.8 g	焼き魚	蛋白質 27.2 g	鶏肉の香味ソース	蛋白質 22 g	ポークソテー	蛋白質 23.5 g
昼食	煮浸し	食塩 2.1 g	そうめん汁	食塩 3.2 g	拌三糸	食塩 2.4 g	野菜マリネ	食塩 2.5 g	そばろあんかけ	食塩 3.3 g	ぜんまい煮付け	食塩 1.6 g	ひじきサラダ	食塩 2.4 g
	ごま味噌和え				杏仁豆腐		卵スープ		ピーナツ和え		白和え		コンソメスープ	
夕食														
	ご飯	エネルギー 650 kcal	ご飯	エネルギー 494 kcal	炊き込みご飯	エネルギー 600 kcal	ご飯	エネルギー 600 kcal	ご飯	エネルギー 650 kcal	ご飯	エネルギー 513 kcal	ご飯	エネルギー 529 kcal
夕食	厚蒸し卵	蛋白質 24 g	鯛の煮魚	蛋白質 26.6 g	鮭の焼き魚	蛋白質 27.8 g	カレーのピカタ	蛋白質 25.4 g	コロッケ	蛋白質 13.3 g	マヨ焼き	蛋白質 24.5 g	さわらの蒲焼き	蛋白質 23.1 g
	スパゲティサラダ	食塩 2.8 g	あんかけ豆腐	食塩 2.2 g	長芋たんざく	食塩 2.8 g	厚揚げあんかけ	食塩 1.6 g	きんぴらごぼう	食塩 1.7 g	炊き合わせ	食塩 2 g	長芋とオクラの和え物	食塩 1.5 g
夕食	豚汁		お浸し		炊き合わせ		ごま和え		白菜の甘酢和え		お浸し		小松菜の中華炒め	
														

☆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にのせて焼きました

☆栄養一口メモ☆

『きゅうり』

カリウムやβカロテンが豊富に含まれています。カリウムは、余分な塩分を排出し、むくみの改善に効果があります。その他、ビタミンC、Kなどのミネラル類も、少量ながらバランスよく含まれています。

また、きゅうりは95%が水分で、歯切れのよさやみずみずしさも楽しめる野菜と言われています。なので、暑い夏には夏バテ防止にもなります。



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。↑