

今週的全粥食(軟菜・入院食) 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	6月14日		6月15日		6月16日		6月17日		6月18日		6月19日		6月20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 g	黒糖食パン オムレツ バナナ 牛乳	エネルギー 595 kcal 蛋白質 19 g 食塩 1.8 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 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 g	ロールパン ポイルサラダ バナナ 牛乳	エネルギー 518 kcal 蛋白質 16.5 g 食塩 1.8 g
	全粥 照り焼き 春雨サラダ 南瓜の含め煮 のり佃煮	エネルギー 532 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 1.8 g	全粥 豚の塩麴炒め うすくず煮 お浸し	エネルギー 461 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 2.3 g	全粥 さわら柚子胡椒焼 お浸し 味噌田楽	エネルギー 454 kcal 蛋白質 25.1 g 食塩 2.1 g	全粥 鯛の焼き魚 ごま和え かき玉汁 ジョア	エネルギー 463 kcal 蛋白質 26.1 g 食塩 2.7 g	全粥 チキンソテー ジャーマンポテト 生野菜サラダ	エネルギー 465 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 1.4 g	全粥 ケチャップ炒め スープ煮 胡瓜のポン酢和え	エネルギー 473 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 3 g	全粥 煮物 和風サラダ ヨーグルト のり佃煮	エネルギー 487 kcal 蛋白質 22 g 食塩 2.0 g
昼食	全粥 バンバンジー 煮物 味噌汁	エネルギー 424 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 2.8 g	全粥 オープンオムレツ 酢の物 ジュリエンスープ	エネルギー 521 kcal 蛋白質 23.6 g 食塩 2.6 g	全粥 中華風うま煮 ピーナツ和え あじさいゼリー 佃煮	エネルギー 561 kcal 蛋白質 25.8 g 食塩 1.9 g	全粥 蒸し鶏 なすの含め煮 きんとん	エネルギー 481 kcal 蛋白質 23.2 g 食塩 1.6 g	全粥 関東煮 ゆかり和え のり佃煮	エネルギー 511 kcal 蛋白質 28.3 g 食塩 2.8 g	全粥 鮭の焼き魚 芋きんぴら 生姜和え	エネルギー 454 kcal 蛋白質 20.3 g 食塩 1.6 g	全粥 味噌煮 炒り豆腐 おかか和え	エネルギー 480 kcal 蛋白質 26.7 g 食塩 2 g
	全粥 照り焼き 春雨サラダ 南瓜の含め煮 のり佃煮	エネルギー 532 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 1.8 g	全粥 豚の塩麴炒め うすくず煮 お浸し	エネルギー 461 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 2.3 g	全粥 さわら柚子胡椒焼 お浸し 味噌田楽	エネルギー 454 kcal 蛋白質 25.1 g 食塩 2.1 g	全粥 鯛の焼き魚 ごま和え かき玉汁 ジョア	エネルギー 463 kcal 蛋白質 26.1 g 食塩 2.7 g	全粥 チキンソテー ジャーマンポテト 生野菜サラダ	エネルギー 465 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 1.4 g	全粥 ケチャップ炒め スープ煮 胡瓜のポン酢和え	エネルギー 473 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 3 g	全粥 煮物 和風サラダ ヨーグルト のり佃煮	エネルギー 487 kcal 蛋白質 22 g 食塩 2.0 g
夕食	全粥 バンバンジー 煮物 味噌汁	エネルギー 424 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 2.8 g	全粥 オープンオムレツ 酢の物 ジュリエンスープ	エネルギー 521 kcal 蛋白質 23.6 g 食塩 2.6 g	全粥 中華風うま煮 ピーナツ和え あじさいゼリー 佃煮	エネルギー 561 kcal 蛋白質 25.8 g 食塩 1.9 g	全粥 蒸し鶏 なすの含め煮 きんとん	エネルギー 481 kcal 蛋白質 23.2 g 食塩 1.6 g	全粥 関東煮 ゆかり和え のり佃煮	エネルギー 511 kcal 蛋白質 28.3 g 食塩 2.8 g	全粥 鮭の焼き魚 芋きんぴら 生姜和え	エネルギー 454 kcal 蛋白質 20.3 g 食塩 1.6 g	全粥 味噌煮 炒り豆腐 おかか和え	エネルギー 480 kcal 蛋白質 26.7 g 食塩 2 g
	全粥 照り焼き 春雨サラダ 南瓜の含め煮 のり佃煮	エネルギー 532 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 1.8 g	全粥 豚の塩麴炒め うすくず煮 お浸し	エネルギー 461 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 2.3 g	全粥 さわら柚子胡椒焼 お浸し 味噌田楽	エネルギー 454 kcal 蛋白質 25.1 g 食塩 2.1 g	全粥 鯛の焼き魚 ごま和え かき玉汁 ジョア	エネルギー 463 kcal 蛋白質 26.1 g 食塩 2.7 g	全粥 チキンソテー ジャーマンポテト 生野菜サラダ	エネルギー 465 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 1.4 g	全粥 ケチャップ炒め スープ煮 胡瓜のポン酢和え	エネルギー 473 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 3 g	全粥 煮物 和風サラダ ヨーグルト のり佃煮	エネルギー 487 kcal 蛋白質 22 g 食塩 2.0 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☆

- ・ジュリエンスープ：野菜とベーコンを炒めてからコンソメスープで炊きました。
- ・塩麴焼き：豚肉を塩麴に漬けてから焼いています。
- ・チキンソテー：鶏肉をソテーし、野菜たっぷりのトマトソースをかけています。

☆栄養一口メモ☆

『しょうが』

6月15日はしょうがの日です。しょうがとはしょうが科の多年草で、食用・香辛料に使われています。

別名ハジカミ・クレノハジカミ・ジンジャー・生薑・けちんぼう。

中国ではしょうがを薑と書き、生のものを「生薑」、干したものを「乾薑」といいます。



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。↑