

# 今週の常食 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	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	595 kcal	コールスロー	514 kcal	マカロニサラダ	550 kcal	スープ煮	532 kcal	ポイルサラダ	518 kcal
	オレンジ	蛋白質	みかん缶	蛋白質	バナナ	蛋白質	オレンジ	蛋白質	黄桃缶	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	19 g	牛乳	16.2 g	牛乳	16.4 g	バナナ	18.9 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	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
	照り焼き	580 kcal	豚の塩麹炒め	514 kcal	ぶりの柚子胡椒焼	543 kcal	冷やし中華	584 kcal	チキンソテー	518 kcal	豚肉のカレーソテー	525 kcal	和風サラダ	606 kcal
	春雨サラダ	蛋白質	うすくず煮	蛋白質	お浸し	蛋白質	きんぴら煮	蛋白質	ジャーマンポテト	蛋白質	スープ煮	蛋白質	ヨーグルト	蛋白質
	南瓜の含め煮	19.6 g	お浸し	23.4 g	味噌田楽	26.4 g	ジョア	21.9 g	生野菜サラダ	22.4 g	胡瓜のポン酢和え	23.1 g		18.6 g
のり	食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩	
	1.6 g		2.3 g		2.1 g		3.5 g		1.4 g		2.5 g		2.4 g	
夕食	ご飯	エネルギー	シーフードピラフ	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	枝豆ごはん	エネルギー	ご飯	エネルギー
	パンバンジー	477 kcal	酢の物	521 kcal	酢豚	726 kcal	ビーフソテー	672 kcal	関東煮	552 kcal	鮭の焼き魚	542 kcal	鯖の味噌煮	559 kcal
	煮物	蛋白質	ジュリエンスープ	蛋白質	ピーナツ和え	蛋白質	炒め煮	蛋白質	ゆかり和え	蛋白質	きんぴら	蛋白質	卵の花	蛋白質
	味噌汁	24 g	ゼリー	23.4 g	あじさいゼリー	25.4 g	きんとん	21.4 g	ふりかけ	26 g	生姜和え	23.8 g	おかか和え	24.7 g
	食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩	
	2.8 g		3 g		2.4 g		1.6 g		3 g		2.0 g		1.9 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。
- ・塩麹焼き：豚肉を塩麹に漬けこんでから焼いています。
- ・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。↑

加古川医療センター栄養管理課