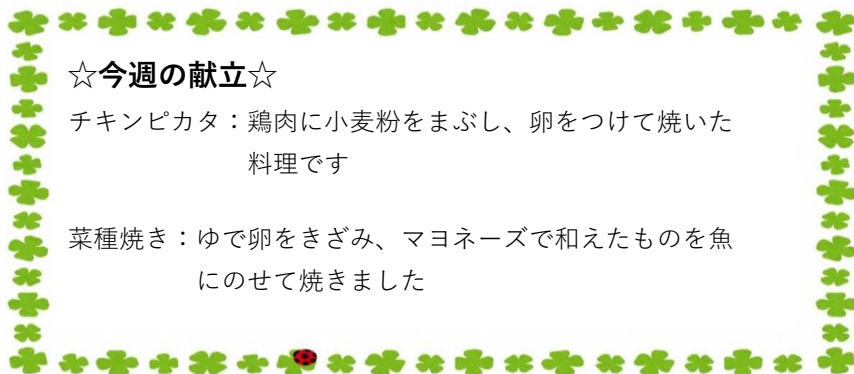


今週的全粥食(軟菜・入院食) 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	6月21日		6月22日		6月23日		6月24日		6月25日		6月26日		6月27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 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 黄桃缶ダイス 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
	昼 食	全粥 鯖の香味焼き 高野の含め煮 ごま酢和え いりこみそ	エネルギー 452 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 1.8 g	全粥 焼き肉風ソテー 湯豆腐 おろし和え	エネルギー 472 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 1.5 g	全粥 バター焼き 味噌田楽 酢の物	エネルギー 486 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 1.7 g	全粥 鯛の焼き魚 肉じゃが お浸し	エネルギー 479 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 1.8 g	全粥 鶏のチーズ焼き 味噌炒め しらす和え	エネルギー 461 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 2.1 g	全粥 照り焼き キャベツの酢の物 冷やしそうめん汁 佃煮	エネルギー 510 kcal 蛋白質 23.8 g 食塩 3.4 g	全粥 鮭のムニエル ソテー 和風サラダ
夕 食		全粥 チキンピカタ 酢味噌和え 南瓜含め煮	エネルギー 448 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 2 g	全粥 焼き魚 筑前煮 お浸し すまし汁	エネルギー 457 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 2.8 g	全粥 和風ハンバーグ 野菜サラダ コンソメスープ	エネルギー 663 kcal 蛋白質 22 g 食塩 3 g	全粥 卵とじ もずくの酢の物 のっぺい汁 みかんゼリー	エネルギー 533 kcal 蛋白質 21.7 g 食塩 3.4 g	全粥 カレイの菜種焼き 大根と人参のかか煮 和え物	エネルギー 511 kcal 蛋白質 19 g 食塩 1.6 g	全粥 磯辺焼き 梅肉和え 煮浸し	エネルギー 459 kcal 蛋白質 19.4 g 食塩 1.5 g	全粥 甘辛煮 中華風酢の物 湯豆腐

☆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☆

チキンピカタ：鶏肉に小麦粉をまぶし、卵をつけて焼いた料理です

菜種焼き：ゆで卵をさざみ、マヨネーズで和えたものを魚にのせて焼きました

☆栄養一口メモ☆

『夏至』

1年で最も日が長い日であるのが夏至。

夏至に太陽の力が最大になると考え、太陽の恵みに感謝し豊作を祈願するようになりました。

田植えが終わると小麦餅を作って供えるようになり、関西では半夏生餅(はんげしょうもち)と言います。

また関西では稲の根がタコの足のように強く深く広く根付いて欲しいと願いタコを食べる風習があります。



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。↑