

# 今週の常食 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	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	コールスローサラダ	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	黄桃缶ダイス	蛋白質	チーズ	蛋白質	バナナ	蛋白質
昼食	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
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
	鯖の香味焼き	505 kcal	焼き肉風ソテー	525 kcal	バター焼	539 kcal	鯛の焼き魚	532 kcal	鶏のチーズ焼き	514 kcal	冷やしそうめん	547 kcal	鮭のムニエル	547 kcal
	高野の含め煮	蛋白質	湯豆腐	蛋白質	味噌田楽	蛋白質	肉じゃが	蛋白質	味噌炒め	蛋白質	キャベツの酢の物	蛋白質	ソテー	蛋白質
夕食	ごま酢和え	22.1 g	おろし和え	23.7 g	酢の物	21 g	お浸し	25.4 g	しらす和え	22.1 g	きんぴらごぼう	19.9 g	和風サラダ	25.2 g
	いりこみそ	食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩
		1.8 g		1.5 g		1.7 g		1.8 g		2.1 g		4.2 g		1.9 g
夕食	ご飯	エネルギー	ちらし寿司	エネルギー	ご飯	エネルギー	親子丼	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
	チキンピカタ	500 kcal	筑前煮	556 kcal	和風ハンバーグ	713 kcal	もずくの酢の物	609 kcal	カレーの菜種焼き	560 kcal	トンカツ	623 kcal	牛肉の甘辛煮	569 kcal
	辛子酢味噌和え	蛋白質	すまし汁	蛋白質	ごぼうサラダ	蛋白質	のっぺい汁	蛋白質	かか煮	蛋白質	梅肉和え	蛋白質	中華風酢の物	蛋白質
夕食	南瓜含め煮	23.5 g		22.1 g	コンソメスープ	22.7 g	季節果物	25 g	和え物	19.4 g	煮浸し	24.2 g	湯豆腐	23.4 g
		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩
		1.8 g		4.3 g		2.9 g		3.7 g		1.6 g		1.7 g		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☆

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：ゆで卵をきざみ、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。↑