

今週的全粥食(軟菜・入院食) 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	7月26日		7月27日		7月28日		7月29日		7月30日		7月31日		8月1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 596 kcal 蛋白質 19 g 食塩 1.9 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 ボイルサラダ 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 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 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 さわら香味焼 高野豆腐の含め煮 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 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 味噌煮 中華酢の物 杏仁豆腐	エネルギー 492 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 1.7 g	全粥 鮭のムニエル ソテー 和風サラダ	エネルギー 494 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 1.9 g
														
夕食	全粥 卵とじ もずくの酢の物 のっぺい汁 季節果物	エネルギー 519 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 3.3 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 645 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 2.9 g	全粥 チキンピカタ 酢味噌和え 含め煮	エネルギー 449 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 2 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 鮭のマリネ ソテー かき玉汁	エネルギー 497 kcal 蛋白質 24 g 食塩 2.2 g	全粥 甘辛煮 中華風酢の物 湯豆腐	エネルギー 461 kcal 蛋白質 21.3 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☆

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、マヨネースで和えたものを魚にのせて焼きました

☆栄養一口メモ☆

『土用丑の日』

土用の丑の日は、立春・立秋・立冬・立春それぞれにあります。

季節の変わり目にあたる為に体調を崩しやすいので、ビタミンAやビタミンB群など疲労回復、食欲増進に効果的な成分を多く含むウナギを食べ、夏バテ防止に努めましょう。



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。↑