

今週の常食 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 529 kcal 蛋白質 食塩	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 食塩	黒糖食パン オムレツ バナナ 牛乳	エネルギー 596 kcal 蛋白質 食塩	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 食塩	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 食塩	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 食塩	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 食塩
		14.3 g 1.5 g		16.1 g 2 g		19 g 1.9 g		16.2 g 1.4 g		16.4 g 1.7 g		18.9 g 2 g		16.5 g 1.8 g
昼食	ご飯 焼き魚 肉じゃが お浸し	エネルギー 532 kcal 蛋白質 食塩	ご飯 焼き肉風ソテー 湯豆腐 おろし和え	エネルギー 525 kcal 蛋白質 食塩	ご飯 バター焼 味噌田楽 酢の物	エネルギー 539 kcal 蛋白質 食塩	ご飯 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 505 kcal 蛋白質 食塩	ご飯 鶏のチーズ焼き 味噌炒め しらす和え	エネルギー 514 kcal 蛋白質 食塩	ご飯 マーボー豆腐 中華酢の物 杏仁豆腐	エネルギー 591 kcal 蛋白質 食塩	ご飯 鮭のムニエル ソテー 和風サラダ	エネルギー 547 kcal 蛋白質 食塩
		25.4 g 1.8 g		23.7 g 1.5 g		21 g 1.7 g		22.1 g 1.8 g		22.1 g 2.1 g		21.8 g 2 g		24.2 g 1.9 g
														
夕食	うな井 もずくの酢の物 のっぺい汁 季節果物	エネルギー 576 kcal 蛋白質 食塩	ちらし寿司 筑前煮 すまし汁	エネルギー 556 kcal 蛋白質 食塩	ご飯 和風ハンバーグ ごぼうサラダ コンソメスープ	エネルギー 695 kcal 蛋白質 食塩	チキンピカタ 辛子酢味噌和え 含め煮	エネルギー 501 kcal 蛋白質 食塩	ご飯 カレイの菜種焼き かか煮 和え物	エネルギー 560 kcal 蛋白質 食塩	ご飯 鮭のマリネ ソテー かき玉汁	エネルギー 550 kcal 蛋白質 食塩	ご飯 牛肉の甘辛煮 中華風酢の物 湯豆腐	エネルギー 569 kcal 蛋白質 食塩
		21.2 g 3.3 g		22.1 g 4.3 g		22 g 2.8 g		23.5 g 1.8 g		19.4 g 1.6 g		24.6 g 2.2 g		23.4 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。↑