

今週的全粥食(軟菜・入院食) 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日
朝食	レーズンドッグ キャベツソテー オレンジ 牛乳	食パン ポテトサラダ みかん缶 牛乳	黒糖食パン オムレツ バナナ 牛乳	ロールパン コールスローサラダ オレンジ 牛乳	ツイストロール マカロニサラダ 黄桃缶ダイス 牛乳	食パン スープ煮 チーズ バナナ 牛乳	ロールパン ボイルサラダ バナナ 牛乳
	エネルギー 512 kcal 蛋白質 14.4 g 食塩 1.4 g	エネルギー 506 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 2.0 g	エネルギー 595 kcal 蛋白質 19 g 食塩 1.8 g	エネルギー 481 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 1.5 g	エネルギー 568 kcal 蛋白質 16.9 g 食塩 2.0 g	エネルギー 532 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 2.0 g	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	全粥 焼き肉風ソテー 湯豆腐 おろし和え	全粥 鮭のバター焼き 味噌田楽 酢の物	全粥 焼き魚 肉じゃが お浸し	全粥 鶏のチーズ焼き 茄子とピーマンの味噌炒め しらす和え	全粥 照り焼き きやべつの酢の物 そうめん汁 佃煮	全粥 鮭のムニエル ソテー 和風サラダ
	エネルギー 452 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 1.8 g	エネルギー 472 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 1.5 g	エネルギー 486 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 1.7 g	エネルギー 479 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 1.8 g	エネルギー 462 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 2.6 g	エネルギー 435 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 2.8 g	エネルギー 489 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 1.7 g
夕食	全粥 チキンピカタ 酢味噌和え 南瓜含め煮	全粥 焼き魚 筑前煮 お浸し すまし汁	全粥 ハンバーグ 野菜サラダ コンソメスープ	全粥 卵とじ もずくの酢の物 のっぺい汁 ゼリー	全粥 菜種焼き 人参と大根のかか煮 和え物	全粥 磯辺焼き 梅肉和え 煮浸し	全粥 甘辛煮 中華風酢の物 湯豆腐
	エネルギー 448 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 2.0 g	エネルギー 457 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 2.8 g	エネルギー 588 kcal 蛋白質 22 g 食塩 2.8 g	エネルギー 537 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 3.4 g	エネルギー 492 kcal 蛋白質 19.0 g 食塩 1.7 g	エネルギー 459 kcal 蛋白質 19.4 g 食塩 1.5 g	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、マヨネーズで和えたものを魚にのせて焼きました

☆栄養一口メモ☆『調理のヒント』

今回は、当院の調理師より揚げ物料理をする際のポイントを4つご紹介します。ぜひご家庭でもお試しください。

①一度に沢山入れない

②食材ごとに入れる量を加減する

水分を多く含む材料は、揚げると沢山の水蒸気を出すので油の温度が下がりやすいです。量を控え目に入れるようにしましょう。

③揚げ具合の確認

大きな泡が小さく均一になって静かになれば中まで火が通った証拠です。

④揚げかすはこまめに取る。



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。↑