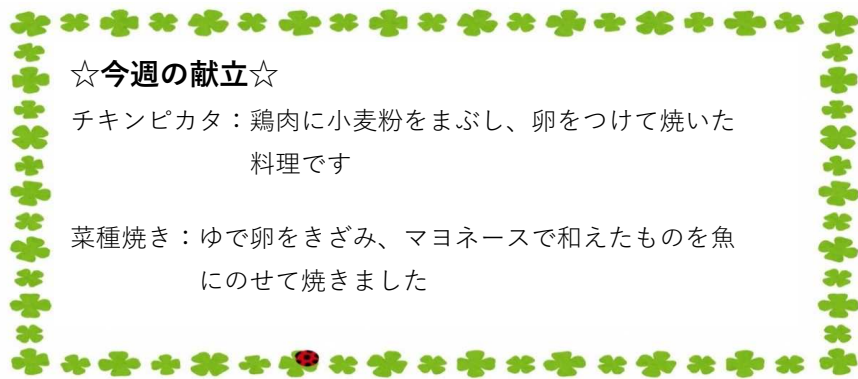


# 今週的全粥食(軟菜・入院食) 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	1月12日		1月13日		1月14日		1月15日		1月16日		1月17日		1月18日	
朝食	レーズンドッグ	エネルギー 512 kcal	食パン	エネルギー 506 kcal	黒糖食パン	エネルギー 556 kcal	ロールパン	エネルギー 481 kcal	ツイストロール	エネルギー 568 kcal	食パン	エネルギー 532 kcal	ロールパン	エネルギー 518 kcal
	キャベツソテー	蛋白質	ポテトサラダ	蛋白質	スープ煮	蛋白質	コールスローサラダ	蛋白質	マカロニサラダ	蛋白質	スープ煮	蛋白質	ポイルサラダ	蛋白質
	オレンジ	14.4 g	みかん缶	16.2 g	チーズ	18.7 g	オレンジ	16.2 g	黄桃缶ダイス	16.9 g	チーズ	18.9 g	バナナ	16.5 g
	牛乳	食塩 1.4 g	牛乳	食塩 2 g	バナナ	食塩 1.9 g	牛乳	食塩 1.5 g	牛乳	食塩 1.8 g	バナナ	食塩 2 g	牛乳	食塩 1.8 g
昼食	全粥	エネルギー 431 kcal	全粥	エネルギー 472 kcal	全粥	エネルギー 486 kcal	全粥	エネルギー 487 kcal	全粥	エネルギー 462 kcal	全粥	エネルギー 435 kcal	全粥	エネルギー 465 kcal
	鯖の香味焼き	蛋白質	焼き肉風ソテー	蛋白質	鮭のバター焼き	蛋白質	鯛の焼き魚	蛋白質	鶏のチーズ焼き	蛋白質	照り焼き	蛋白質	ポークソテー	蛋白質
	高野の含め煮	21 g	湯豆腐	23.1 g	味噌田楽	20.4 g	肉じゃが	25.1 g	味噌炒め	21.6 g	酢の物	21.4 g	ツナサラダ	22.8 g
	ごま酢和え	食塩 1.5 g	おろし和え	食塩 1.5 g	酢の物	食塩 1.7 g	お浸し	食塩 1.8 g	しらす和え	食塩 2.6 g	そうめん汁	食塩 2.8 g	コンソメスープ	食塩 2.4 g
夕食	全粥	エネルギー 445 kcal	全粥	エネルギー 457 kcal	全粥	エネルギー 586 kcal	全粥	エネルギー 506 kcal	全粥	エネルギー 492 kcal	全粥	エネルギー 459 kcal	全粥	エネルギー 476 kcal
	チキンピカタ	蛋白質	鯛の焼き魚	蛋白質	ハンバーグ	蛋白質	卵とじ	蛋白質	菜種焼き	蛋白質	磯辺焼き	蛋白質	鯖の蒲焼き	蛋白質
	酢味噌和え	22.3 g	筑前煮	24.5 g	野菜サラダ	22.3 g	もずくの酢の物	20.8 g	人参と大根のかか煮	19 g	梅肉和え	19.4 g	長芋とオクラ和え物	22.5 g
	南瓜含め煮	食塩 1.9 g	お浸し	食塩 2.8 g	コンソメスープ	食塩 2.9 g	のっぺい汁	食塩 3.2 g	和え物	食塩 1.7 g	煮浸し	食塩 1.5 g	小松菜の中華炒め	食塩 1.5 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☆

『鏡開き』

鏡開きとは、お正月の間に年神様が宿っていた鏡餅をおろして食べ、一年の無病息災を願う行事です。お雑煮やお汁粉などが定番ですが、

- かき餅(一口大のお餅を160度くらいの油で揚げて塩や醤油をまぶすだけ)
- 揚げ出し風(市販の麺つゆを使っても手軽です。)
- もちグラタン(オーブントースターで焼いた餅をグラタン皿に並べ、ベーコン、ピーマン、玉ねぎ等をのせホワイトソースをかけオーブンで焼きます。)などもおすすめです。



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。↑

