

今週の全粥食(軟菜・入院食) 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29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 14.4 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 506 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 2 g	黒糖食パン スープ煮 チーズ バナナ 牛乳 エネルギー 556 kcal 蛋白質 18.7 g 食塩 1.9 g	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 481 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 1.5 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 568 kcal 蛋白質 16.9 g 食塩 2 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 鯖の香味焼き 高野の含め煮 ごま酢和え いりこみそ エネルギー 455 kcal 蛋白質 21.6 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 鮭のバター焼き 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 鯛の焼き魚 肉じゃが お浸し エネルギー 487 kcal 蛋白質 25.1 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 462 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 2.6 g	全粥 照り焼き 酢の物 そうめん汁 のり佃煮 エネルギー 435 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 2.8 g	全粥 鮭のムニエル ソテー 和風サラダ 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 エネルギー 448 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 2 g	全粥 鯛の焼き魚 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 ハンバーグ 野菜サラダ コンソメスープ エネルギー 586 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 2.9 g	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 488 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 3.2 g	全粥 菜種焼き 人参と大根のかか煮 和え物 エネルギー 492 kcal 蛋白質 19 g 食塩 1.7 g	全粥 磯辺焼き 梅肉和え 煮浸し エネルギー 459 kcal 蛋白質 19.4 g 食塩 1.5 g	全粥 甘辛煮 中華風酢の物 湯豆腐 エネルギー 464 kcal 蛋白質 21.4 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☆

『こんぶ』

こんぶにはカリウム、カルシウム、ヨウ素などのミネラル成分や食物繊維が含まれています。独特のぬめりはアルギン酸やフコイダンという、水溶性食物繊維です。水溶性食物繊維は、胃に入ると水分と混じり、食べたものが膨張し、便の水分量とかが増します。また、腸内細菌の栄養源にもなり、腸内環境を整えます。料理面では、うまみ成分の一種であるグルタミン酸が含まれています。うまみを上手に活用すれば減塩にもつながります。塩昆布や佃煮などの加工品は塩分を多く含むため食べ過ぎには注意が必要です。



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。↑