

今週の全粥食(軟菜・入院食) 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3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 ゼリー 牛乳 エネルギー 472 kcal 蛋白質 15.6 g 食塩 1.9 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 480 kcal 蛋白質 22.6 g 食塩 1.4 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 519 kcal 蛋白質 21.6 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☆

『アスパラガス』

アスパラガスは、被子植物の単子葉植物の属する多年生草本植物です。

日光を当てて栽培したものがグリーンアスパラガス、土をかぶせ遮光して育てたものがホワイトアスパラガスです。



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。↑