

今週的全粥食(軟菜・入院食) 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	6月16日		6月17日		6月18日		6月19日		6月20日		6月21日		6月22日	
朝食	レーズンドッグ	エネルギー	食パン	エネルギー	黒糖食パン	エネルギー	ロールパン	エネルギー	ツイストロール	エネルギー	食パン	エネルギー	ロールパン	エネルギー
	キャベツソテー	512 kcal	ポテトサラダ	521 kcal	スープ煮	556 kcal	コールスローサラダ	481 kcal	マカロニサラダ	593 kcal	スープ煮	489 kcal	ポイルサラダ	518 kcal
	蛋白質		蛋白質		チーズ	蛋白質	蛋白質	蛋白質	バナナ	蛋白質	チーズ	蛋白質	バナナ	蛋白質
	14.4 g		16.1 g		バナナ	187 g	16.2 g	17.2 g	牛乳	17.2 g	黄桃缶ダイス	18.1 g	牛乳	16.5 g
	食塩		食塩		牛乳	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩
	1.4 g		1.9 g		1.9 g		1.5 g		1.7 g		2 g		1.8 g	
昼食	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー
	鱈の香味焼き	431 kcal	焼き肉風ソテー	472 kcal	鮭のバター焼き	486 kcal	鯛の焼き魚	489 kcal	鶏のチーズ焼き	463 kcal	照り焼き	495 kcal	鮭のムニエル	628 kcal
	蛋白質		蛋白質		味噌田楽	蛋白質	肉じゃが	蛋白質	味噌炒め	蛋白質	酢の物	蛋白質	ソテー	蛋白質
	21 g		22.9 g		酢の物	20.5 g	お浸し	25.1 g	しらす和え	24 g	冷やしそうめん汁	23.1 g	和風サラダ	27.5 g
	食塩		食塩		食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩
	1.5 g		1.5 g		1.7 g		1.8 g		2.6 g		3.4 g		1.9 g	
														
夕食	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー
	チキンピカタ	442 kcal	鯛の焼き魚	457 kcal	ハンバーグ	516 kcal	卵とじ	529 kcal	菜種焼き	503 kcal	磯辺焼き	459 kcal	甘辛煮	464 kcal
	蛋白質		蛋白質		野菜サラダ	蛋白質	もずくの酢の物	蛋白質	人参と大根のかか煮	蛋白質	梅肉和え	蛋白質	中華風酢の物	蛋白質
	21.7 g		24.5 g		コンソメスープ	15.5 g	のっぺい汁	20.9 g	和え物	19.3 g	煮浸し	19.4 g	湯豆腐	21.4 g
	食塩		食塩		ゼリー	食塩	ゼリー	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩
	1.9 g		2.8 g		3.9 g		3.3 g		1.9 g		1.5 g		1.9 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☆

『夏至』
1年で最も日が長い日であるのが夏至。
夏至に太陽の力が最大になると考え、太陽の恵みに感謝し豊作を祈願するようになりました。
田植えが終わると小麦餅を作って供えるようになり、関西では半夏生餅(はんげしょうもち)と言います。
また関西では稲の根がタコの足のように強く深く広く根付いて欲しいと願いタコを食べる風習があります。



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。↑