

# 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1日                                                                                          | 6月2日                                                                                   | 6月3日                                                                                   | 6月4日                                                                                    | 6月5日                                                                                  | 6月6日                                                                                       | 6月7日                                                                              |
| 朝食 | レーズンドッグ<br>キャベツソテー<br>オレンジ<br>牛乳<br>エネルギー<br>512 kcal<br>蛋白質<br>14.4 g<br>食塩<br>1.4 g         | 食パン<br>ポテトサラダ<br>みかん缶<br>牛乳<br>エネルギー<br>506 kcal<br>蛋白質<br>16.2 g<br>食塩<br>2 g         | 黒糖食パン<br>オムレツ<br>バナナ<br>牛乳<br>エネルギー<br>595 kcal<br>蛋白質<br>19 g<br>食塩<br>1.8 g          | ロールパン<br>コールスローサラダ<br>オレンジ<br>牛乳<br>エネルギー<br>481 kcal<br>蛋白質<br>16.2 g<br>食塩<br>1.5 g   | ツイストロール<br>マカロニサラダ<br>黄桃缶ダイス<br>牛乳<br>エネルギー<br>568 kcal<br>蛋白質<br>16.9 g<br>食塩<br>2 g | 食パン<br>スープ煮<br>チーズ<br>バナナ<br>牛乳<br>エネルギー<br>532 kcal<br>蛋白質<br>18.9 g<br>食塩<br>2 g         | ロールパン<br>ボイルサラダ<br>バナナ<br>牛乳<br>エネルギー<br>518 kcal<br>蛋白質<br>16.5 g<br>食塩<br>1.8 g |
| 昼食 | 全粥<br>鯖の香味焼き<br>高野の含め煮<br>ごま酢和え<br>いりこみそ<br>エネルギー<br>455 kcal<br>蛋白質<br>21.6 g<br>食塩<br>1.8 g | 全粥<br>焼き肉風ソテー<br>湯豆腐<br>おろし和え<br>エネルギー<br>474 kcal<br>蛋白質<br>23 g<br>食塩<br>1.6 g       | 全粥<br>鮭のバター焼き<br>味噌田楽<br>酢の物<br>エネルギー<br>486 kcal<br>蛋白質<br>20.4 g<br>食塩<br>1.7 g      | 全粥<br>鯛の焼き魚<br>肉じゃが<br>お浸し<br>エネルギー<br>487 kcal<br>蛋白質<br>25.1 g<br>食塩<br>1.8 g         | 全粥<br>鶏のチーズ焼き<br>味噌炒め<br>しらす和え<br>エネルギー<br>462 kcal<br>蛋白質<br>21.6 g<br>食塩<br>2.6 g   | 全粥<br>照り焼き<br>酢の物<br>冷やしそうめん汁<br>のり佃煮<br>エネルギー<br>495 kcal<br>蛋白質<br>23.1 g<br>食塩<br>3.4 g | 全粥<br>鮭のムニエル<br>ソテー<br>和風サラダ<br>エネルギー<br>489 kcal<br>蛋白質<br>24.6 g<br>食塩<br>1.7 g |
| 夕食 | 全粥<br>チキンピカタ<br>酢味噌和え<br>南瓜含め煮<br>エネルギー<br>448 kcal<br>蛋白質<br>22.8 g<br>食塩<br>2 g             | 全粥<br>鯛の焼き魚<br>筑前煮<br>お浸し<br>すまし汁<br>エネルギー<br>457 kcal<br>蛋白質<br>24.5 g<br>食塩<br>2.8 g | 全粥<br>和風ハンバーグ<br>野菜サラダ<br>コンソメスープ<br>エネルギー<br>636 kcal<br>蛋白質<br>22.5 g<br>食塩<br>3.6 g | 全粥<br>卵とじ<br>もずくの酢の物<br>のっぺい汁<br>ゼリー<br>エネルギー<br>529 kcal<br>蛋白質<br>21 g<br>食塩<br>3.3 g | 全粥<br>菜種焼き<br>人参と大根のかか煮<br>和え物<br>エネルギー<br>492 kcal<br>蛋白質<br>19 g<br>食塩<br>1.7 g     | 全粥<br>磯辺焼き<br>梅肉和え<br>煮浸し<br>エネルギー<br>459 kcal<br>蛋白質<br>19.4 g<br>食塩<br>1.5 g             | 全粥<br>甘辛煮<br>中華風酢の物<br>湯豆腐<br>エネルギー<br>464 kcal<br>蛋白質<br>21.4 g<br>食塩<br>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☆

『芒種(ぼうしゅ)』

芒(のぎ)のある穀物や稲や麦など穂の出る穀物の種をまく季節ということから芒種といわれます。平成9年、「加古川の特産物として加古川ブランドを作ろう!」という行政の動きを受け加古川市、兵庫県、JA、加古川米商連、志方東、高畑営農組合などで構成し加古川ブランド米推進協議会を結成し、加古川ブランド米を作る事になり「鹿児の華米」が誕生しました。



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。↑