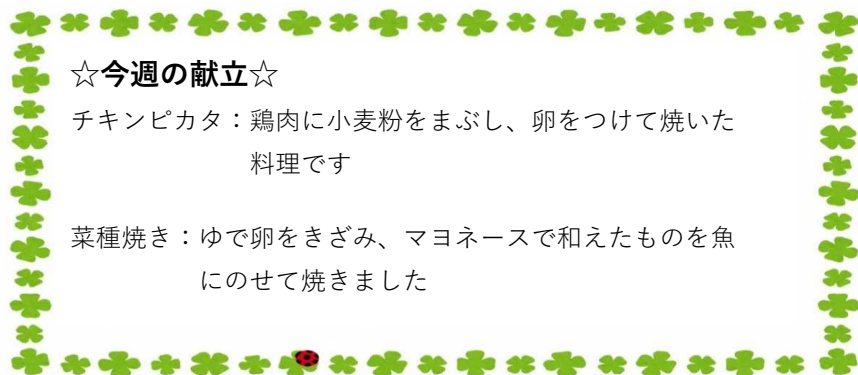


今週的全粥食(軟菜・入院食) 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	8月25日		8月26日		8月27日		8月28日		8月29日		8月30日		8月31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 521 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 550 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	16.1 g	チーズ	18.7 g	オレンジ	16.2 g	黄桃缶ダイス	16.4 g	チーズ	18.9 g	バナナ	16.5 g
	牛乳	食塩 1.4 g	牛乳	食塩 1.9 g	バナナ	食塩 1.9 g	牛乳	食塩 1.5 g	牛乳	食塩 1.7 g	バナナ	食塩 2 g	牛乳	食塩 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
	鯖の香味焼き	424 kcal	焼き肉風ソテー	465 kcal	鮭のバター焼き	479 kcal	鯛の焼き魚	482 kcal	鶏のチーズ焼き	456 kcal	照り焼き	488 kcal	鮭のムニエル	485 kcal
	高野の含め煮	蛋白質	湯豆腐	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
	ごま酢和え	20.8 g	おろし和え	22.7 g	酢の物	20.3 g	お浸し	24.9 g	しらす和え	23.8 g	冷やしそうめん汁	22.9 g	和風サラダ	24.8 g
	食塩 1.5 g	食塩 1.5 g	食塩 1.5 g	食塩 1.7 g	食塩 1.8 g	食塩 2.6 g	食塩 2.6 g	食塩 3.4 g	食塩 3.4 g	食塩 3.4 g	食塩 1.7 g	食塩 1.7 g	食塩 1.7 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	435 kcal	鯛の焼き魚	450 kcal	ハンバーグ	579 kcal	卵とじ	501 kcal	菜種焼き	487 kcal	磯辺焼き	452 kcal	甘辛煮	457 kcal
	酢味噌和え	蛋白質	筑前煮	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
	南瓜含め煮	21.5 g	お浸し	24.3 g	コンソメスープ	22.1 g	のっぺい汁	20.7 g	和え物	18.9 g	煮浸し	19.2 g	湯豆腐	21.2 g
	食塩 1.9 g	すまし汁	食塩 2.8 g	食塩 2.9 g	食塩 3.2 g	食塩 1.7 g	食塩 1.5 g	食塩 1.5 g	食塩 1.5 g	食塩 2.0 g	食塩 2.0 g	食塩 2.0 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、マヨネースで和えたものを魚にのせて焼きました

☆栄養一口メモ☆

『残暑』

残暑とは、秋にはいってもなお残る夏の暑さ、立秋後の暑さをいいます。夏の疲れが出てくる時期でもありますよ。夏バテに効く栄養素として、たんぱく質やビタミンB1があります。豚肉、大豆、玄米、雑穀、ナッツ類などはそれらが豊富です。ねぎや、にんにくに含まれるアリシンと一緒に摂るとビタミンB1の効果がさらにアップします。手軽にできる冷奴は大豆とねぎと一緒に摂ることができるのでお勧めです。



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。↑