

# 今週の全粥食(軟菜・入院食) 予定献立表

|    | 日       |          | 月       |          | 火       |          | 水         |          | 木            |          | 金        |          | 土      |          |
|----|---------|----------|---------|----------|---------|----------|-----------|----------|--------------|----------|----------|----------|--------|----------|
|    | 9月14日   |          | 9月15日   |          | 9月16日   |          | 9月17日     |          | 9月18日        |          | 9月19日    |          | 9月20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  | 506 kcal | オムレツ    | 595 kcal | コールスローサラダ | 481 kcal | マカロニサラダ      | 568 kcal | スープ煮     | 532 kcal | ポイルサラダ | 518 kcal |
|    | オレンジ    | 蛋白質      | みかん缶    | 蛋白質      | バナナ     | 蛋白質      | オレンジ      | 蛋白質      | 黄桃缶ダイス       | 蛋白質      | チーズ      | 蛋白質      | バナナ    | 蛋白質      |
|    | 牛乳      | 14.4 g   | 牛乳      | 16.2 g   | 牛乳      | 19 g     | 牛乳        | 16.2 g   | 牛乳           | 16.9 g   | バナナ      | 18.9 g   | 牛乳     | 16.5 g   |
|    |         | 食塩       |         | 食塩       |         | 食塩       |           | 食塩       |              | 食塩       |          | 食塩       |        | 食塩       |
|    |         | 1.4 g    |         | 2 g      |         | 1.8 g    |           | 1.5 g    |              | 2 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  | 452 kcal | 焼き肉風ソテー | 472 kcal | 鮭のバター焼き | 486 kcal | 焼き魚       | 479 kcal | 鶏のチーズ焼き      | 462 kcal | 照り焼き     | 435 kcal | 鮭のムニエル | 489 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      | 茄子とピーマンの味噌炒め | 蛋白質      | きやべつの酢の物 | 蛋白質      | ソテー    | 蛋白質      |
|    | ごま酢和え   | 21.5 g   | おろし和え   | 23.1 g   | 酢の物     | 20.4 g   | お浸し       | 24.8 g   | しらす和え        | 21.6 g   | 冷やしそうめん汁 | 21.4 g   | 和風サラダ  | 24.6 g   |
|    | いりこみそ   | 食塩       |         | 食塩       |         | 食塩       |           | 食塩       |              | 食塩       |          | 食塩       |        | 食塩       |
|    |         | 1.8 g    |         | 1.5 g    |         | 1.7 g    |           | 1.8 g    |              | 2.6 g    |          | 2.8 g    |        | 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  | 448 kcal | 焼き魚     | 457 kcal | 和風ハンバーグ | 614 kcal | 卵とじ       | 516 kcal | 菜種焼き         | 492 kcal | 磯辺焼き     | 459 kcal | 甘辛煮    | 461 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   | 22.8 g   | お浸し     | 24.5 g   | コンソメスープ | 22 g     | のっぺい汁     | 21.8 g   | 和え物          | 19 g     | 煮浸し      | 19.4 g   | 湯豆腐    | 21.3 g   |
|    |         | 食塩       |         | 食塩       |         | 食塩       |           | 食塩       |              | 食塩       |          | 食塩       |        | 食塩       |
|    |         | 2 g      |         | 2.8 g    |         | 3.1 g    |           | 3.3 g    |              | 1.7 g    |          | 1.5 g    |        | 2.0 g    |

☆都合により献立が変更になる場合があります

## ☆栄養一口メモ☆

『さつまいも』

さつまいもは、別名「かんしょ」とも呼ばれ9～11月が旬です。でんぷん、ビタミンB1、ビタミンC、食物繊維が豊富にふくまれています。他のいも類に比べて食物繊維が多く、じゃがいもの約2倍含まれています。水に溶けにくい「不溶性食物繊維」が多く便通をよくします。

また、サツマイモのデンプンは、熱を加えるとその一部が不溶性食物繊維に変化して量が増えます。焼き芋1/2本(150g)で、1日に必要な食物繊維の約1/4をとることができます。



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。↑