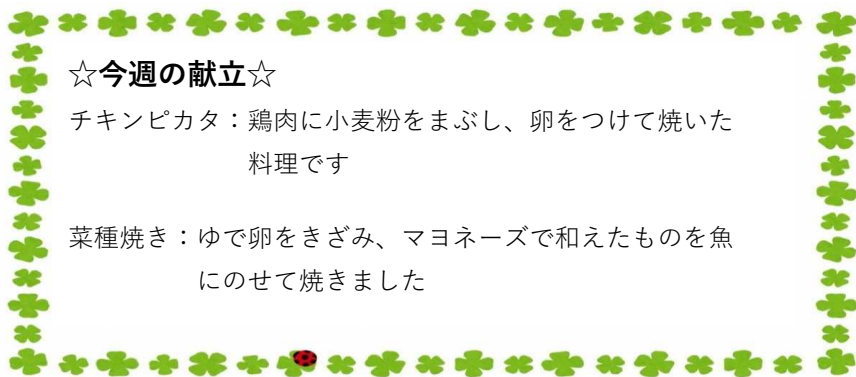


# 今週的全粥食(軟菜・入院食) 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	9月29日		9月30日		10月1日		10月2日		10月3日		10月4日		10月5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 506 kcal	黒糖食パン	エネルギー 556 kcal	ロールパン	エネルギー 514 kcal	ツイストロール	エネルギー 568 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	16.2 g	チーズ	18.7 g	オレンジ	16.2 g	黄桃缶ダイス	16.9 g	チーズ	18.9 g	バナナ	16.5 g
	牛乳	食塩 1.4 g	牛乳	食塩 2 g	バナナ	食塩 1.9 g	牛乳	食塩 1.4 g	牛乳	食塩 2 g	バナナ	食塩 2 g	牛乳	食塩 1.8 g
昼食	全粥	エネルギー 431 kcal	全粥	エネルギー 470 kcal	全粥	エネルギー 485 kcal	全粥	エネルギー 487 kcal	全粥	エネルギー 463 kcal	全粥	エネルギー 434 kcal	全粥	エネルギー 489 kcal
	鱈の香味焼き	蛋白質	焼き肉風ソテー	蛋白質	鮭のバター焼き	蛋白質	鯛の焼き魚	蛋白質	鶏のチーズ焼き	蛋白質	照り焼き	蛋白質	鮭のムニエル	蛋白質
	高野の含め煮	21 g	湯豆腐	22.9 g	味噌田楽	20.3 g	肉じゃが	25.1 g	味噌炒め	24 g	酢の物	21.5 g	ソテー	24.6 g
	ごま酢和え	食塩 1.5 g	おろし和え	食塩 1.2 g	酢の物	食塩 1.8 g	お浸し	食塩 1.8 g	しらす和え	食塩 2.5 g	そうめん汁	食塩 2.7 g	和風サラダ	食塩 1.7 g
夕食	全粥	エネルギー 444 kcal	全粥	エネルギー 457 kcal	全粥	エネルギー 635 kcal	全粥	エネルギー 506 kcal	全粥	エネルギー 525 kcal	全粥	エネルギー 459 kcal	全粥	エネルギー 464 kcal
	チキンピカタ	蛋白質	鯛の焼き魚	蛋白質	ハンバーグ	蛋白質	卵とじ	蛋白質	菜種焼き	蛋白質	磯辺焼き	蛋白質	甘辛煮	蛋白質
	酢味噌和え	22.3 g	筑前煮	24.5 g	野菜サラダ	22.3 g	もずくの酢の物	20.8 g	人参と大根のかか煮	19 g	梅肉和え	19.4 g	中華風酢の物	21.4 g
	南瓜含め煮	食塩 2.1 g	お浸し	食塩 2.8 g	コンソメスープ	食塩 2.8 g	のっぺい汁	食塩 3.2 g	和え物	食塩 1.6 g	煮浸し	食塩 1.5 g	湯豆腐	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☆

### 『寒露』

草花に冷たい露が宿るという意味です。

寒露の頃に旬を迎える食べ物にきのこと類・栗・銀杏・さんま・さつまいもなど一年中食べることができる食材にも旬があります。

最も生育条件が揃った環境で育てられ、最も熟している時期が旬で、その旬に収穫された野菜は栄養分が最も高い状態にあるので旬に物を食べて元気に過ごしましょう。



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。↑