

# 今週の常食 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日
朝食	レーズンドッグ キャベツソテー オレンジ 牛乳	食パン ポテトサラダ みかん缶 牛乳	黒糖食パン スープ煮 チーズ バナナ 牛乳	ロールパン コールスローサラダ オレンジ 牛乳	ツイストロール マカロニサラダ 黄桃缶ダイス 牛乳	食パン スープ煮 チーズ バナナ 牛乳	ロールパン ポイルサラダ バナナ 牛乳
	エネルギー 529 kcal 蛋白質 14.4 g 食塩 1.5 g	エネルギー 506 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 2 g	エネルギー 556 kcal 蛋白質 18.7 g 食塩 1.9 g	エネルギー 481 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 1.5 g	エネルギー 568 kcal 蛋白質 16.9 g 食塩 2 g	エネルギー 532 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 2 g	エネルギー 518 kcal 蛋白質 16.5 g 食塩 1.8 g
昼食	ご飯 鯖の香味焼き 高野の含め煮 ごま酢和え	ご飯 焼き肉風ソテー 湯豆腐 おろし和え	ご飯 鮭のバター焼き 味噌田楽 酢の物	ご飯 鯛の焼き魚 肉じゃが お浸し	ご飯 鶏のチーズ焼き 味噌炒め しらす和え	ご飯 にゅうめん 酢の物 きんぴらごぼう	ご飯 ポークソテー ひじきサラダ コンソメスープ
	エネルギー 484 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 1.5 g	エネルギー 525 kcal 蛋白質 23.7 g 食塩 1.5 g	エネルギー 539 kcal 蛋白質 21 g 食塩 1.7 g	エネルギー 540 kcal 蛋白質 25.7 g 食塩 1.8 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 2.6 g	エネルギー 431 kcal 蛋白質 15 g 食塩 4.1 g	エネルギー 519 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 2.4 g
夕食	ご飯 チキンピカタ 辛子酢味噌和え 南瓜含め煮	ちらし寿司 筑前煮 すまし汁	ご飯 ハンバーグ ごぼうサラダ コンソメスープ	ご飯 卵とじ もずくの酢の物 のっぺい汁 季節果物	ご飯 菜種焼き 人参とこんにやくのかか煮 和え物	ご飯 トンカツ 梅肉和え 煮浸し	ご飯 いわしの蒲焼き 長芋とオクラ和え物 小松菜の中華炒め
	エネルギー 496 kcal 蛋白質 22.6 g 食塩 1.8 g	エネルギー 535 kcal 蛋白質 21 g 食塩 4.1 g	エネルギー 645 kcal 蛋白質 23 g 食塩 2.9 g	エネルギー 559 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 3.2 g	エネルギー 541 kcal 蛋白質 19.4 g 食塩 1.7 g	エネルギー 621 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー 510 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 1.5 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☆

『鏡開き』

鏡開きとは、お正月の間に年神様が宿っていた鏡餅をおろして食べ、一年の無病息災を願う行事です。お雑煮やお汁粉などが定番ですが、

- かき餅(一口大のお餅を160度くらいの油で揚げて塩や醤油をまぶすだけ)
- 揚げ出し風(市販の麺つゆを使っても手軽です。)
- もちグラタン(オーブントースターで焼いた餅をグラタン皿に並べ、ベーコン、ピーマン、玉ねぎ等をのせホワイトソースをかけオーブンで焼きます。)などもおすすめです。



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。↑