

今週の常食 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	3月23日		3月24日		3月25日		3月26日		3月27日		3月28日		3月29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	529 kcal	ポテトサラダ	506 kcal	スープ煮	556 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	ボイルサラダ	518 kcal
	オレンジ	蛋白質	みかん缶	蛋白質	チーズ	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	バナナ	18.7 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	牛乳	食塩		食塩		食塩	牛乳	食塩		食塩
		1.5 g		2 g		1.9 g		1.5 g		2 g		2 g		1.8 g
昼食	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー
	鯖の香味焼き	508 kcal	焼き肉風ソテー	525 kcal	鮭のバター焼き	539 kcal	鯛の焼き魚	540 kcal	鶏のチーズ焼き	515 kcal	にゅうめん	431 kcal	鮭のムニエル	542 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	22.2 g	おろし和え	23.7 g	酢の物	21 g	お浸し	25.7 g	しらす和え	22.2 g	きんぴらごぼう	15 g	和風サラダ	25.2 g
	いりこみそ	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		4.1 g		1.7 g
夕食	ご飯	エネルギー	ちらし寿司	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー
	チキンピカタ	500 kcal	筑前煮	554 kcal	ハンバーグ	645 kcal	卵とじ	541 kcal	菜種焼き	541 kcal	トンカツ	621 kcal	牛肉の甘辛煮	572 kcal
	辛子酢味噌和え	蛋白質	すまし汁	蛋白質	ごぼうサラダ	蛋白質	もずくの酢の物	蛋白質	人参とこんにゃくのかか煮	蛋白質	梅肉和え	蛋白質	中華風酢の物	蛋白質
	南瓜含め煮	23.5 g		22.1 g	コンソメスープ	23 g	のっぺい汁	21.7 g	和え物	19.4 g	煮浸し	24.8 g	湯豆腐	23.5 g
		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩
		1.8 g		4.2 g		2.9 g		3.2 g		1.7 g		1.7 g		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、マヨネーズ和えたものを魚にのせて焼きました

☆栄養一口メモ☆

『こんぶ』

こんぶにはカリウム、カルシウム、ヨウ素などのミネラル成分や食物繊維が含まれています。独特のぬめりはアルギン酸やフコイダンという、水溶性食物繊維です。水溶性食物繊維は、胃に入ると水分と混じり、食べたものが膨張し、便の水分量とかが増します。また、腸内細菌の栄養源にもなり、腸内環境を整えます。料理面では、うまみ成分の一種であるグルタミン酸が含まれています。うまみを上手に活用すれば減塩にもつながります。塩昆布や佃煮などの加工品は塩分を多く含むため食べ過ぎには注意が必要です。



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。↑