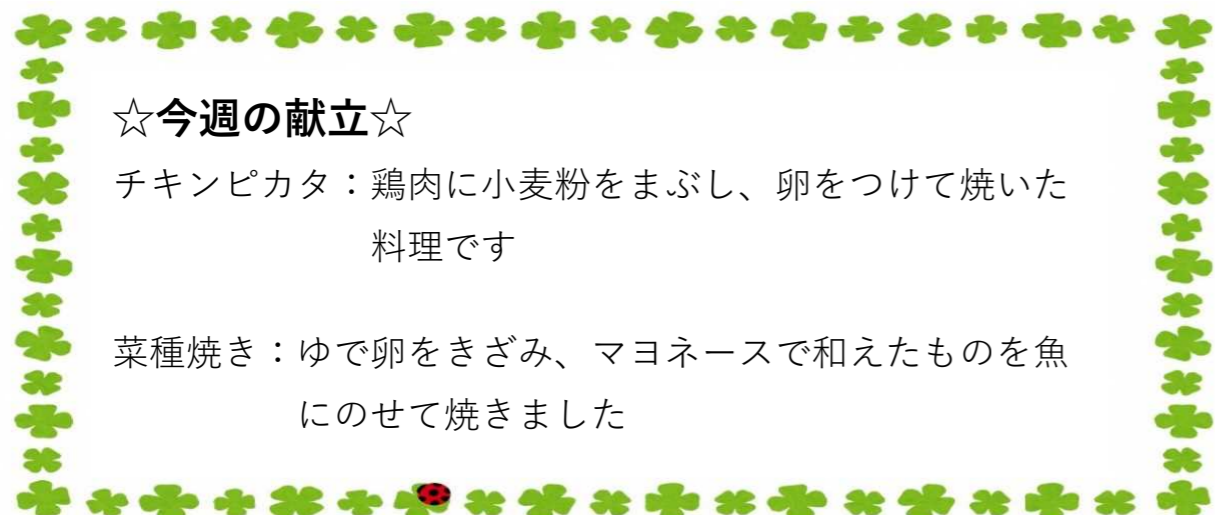


今週の常食 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日	6月22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 バナナ 牛乳	食パン スープ煮 チーズ 黄桃缶ダイス 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 521 kcal 蛋白質 16.1 g 食塩 1.9 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 593 kcal 蛋白質 17.2 g 食塩 1.7 g	エネルギー 489 kcal 蛋白質 18.1 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 冷やしそうめん 酢の物 きんぴらごぼう	ご飯 鮭のムニエル ソテー 和風サラダ
	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 23.5 g 食塩 1.5 g	エネルギー 539 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 1.7 g	エネルギー 631 kcal 蛋白質 25.2 g 食塩 2.9 g	エネルギー 516 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 2.6 g	エネルギー 527 kcal 蛋白質 18.6 g 食塩 4.1 g	エネルギー 618 kcal 蛋白質 25.7 g 食塩 1.8 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 かか煮 和え物	ご飯 トンカツ 梅肉和え 煮浸し	ご飯 牛肉の甘辛煮 中華風酢の物 湯豆腐
	エネルギー 496 kcal 蛋白質 22.6 g 食塩 1.8 g	エネルギー 554 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 4.2 g	エネルギー 575 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 3.9 g	エネルギー 578 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 3.2 g	エネルギー 553 kcal 蛋白質 19.7 g 食塩 1.9 g	エネルギー 621 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー 572 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 1.9 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☆

『夏至』

1年で最も日が長い日であるのが夏至。

夏至に太陽の力が最大になると考え、太陽の恵みに感謝し豊作を祈願するようになりました。

田植えが終わると小麦餅を作って供えるようになり、関西では半夏生餅(はんげしょうもち)と言います。

また関西では稲の根がタコの足のようによく深く広く根付いて欲しいと願いタコを食べる風習があります。



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。↑