今週の常食 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日
朝食	レーズンドッグ キャベツソテー オレンジ 牛乳 エネルギー 529 kcal 蛋白質 14.4 g 食塩 1.5 g	食パン ポテトサラダ みかん缶 牛乳 エネルギー 506 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 2 g	黒糖食パン オムレツ バナナ 牛乳 エネルギー 595 kcal 蛋白質 19 g 食塩 1.8 g	ロールパン コールスローサラダ オレンジ 牛乳 エネルギー 481 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 1.5 g	ツイストロール マカロニサラダ 黄桃缶ダイス 牛乳 エネルギー 568 kcal 蛋白質 16.9 g 食塩 2 g	食パン スープ煮 チーズ バナナ 牛乳 エネルギー 532 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 2 g	ロールパン ボイルサラダ バナナ 牛乳 エネルギー 518 kcal 蛋白質 16.5 g 食塩 1.8 g
昼食	ご飯 鰆の香味焼き 高野の含め煮 ごま酢和え いりこみそ エネルギー 508 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 1.8 g	ご飯 焼き肉風ソテー 湯豆腐 おろし和え エネルギー 527 kcal 蛋白質 23.6 g 食塩 1.6 g	ご飯 鮭のバター焼き 味噌田楽 酢の物 エネルギー 539 kcal 蛋白質 21 g 食塩 1.7 g	ご飯 鯛の焼き魚 肉じゃが お浸し エネルギー 540 kcal 蛋白質 25.7 g 食塩 1.8 g	ご飯 鶏のチーズ焼き 味噌炒め しらす和え エネルギー 515 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 2.6 g	ご飯 冷やしそーめん 酢の物 きんぴらごぼう エネルギー 527 kcal 蛋白質 18.6 g 食塩 4.1 g	ご飯 鮭のムニエル ソテー 和風サラダ エネルギー 542 kcal 蛋白質 25.2 g 食塩 1.7 g
夕食	ご飯 チキンピカタ 辛子酢味噌和え 南瓜含め煮 エネルギー 500 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 1.8 g	ちらし寿司 筑前煮 すまし汁 エネルギー 554 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 4.2 g	ご飯 和風ハンバーグ ごぼうサラダ コンソメスープ エネルギー 695 kcal 蛋白質 23.2 g 食塩 3.5 g	ご飯 卵とじ もずくの酢の物 のっぺい汁 季節果物 エネルギー 578 kcal 蛋白質 21.7 g 食塩 3.2 g	ご飯 菜種焼き 人参とこんにゃくのかか煮 和え物 エネルギー 541 kcal 蛋白質 19.4 g 食塩 1.7 g	ご飯 トンカツ 梅肉和え 煮浸し エネルギー 600 kcal 蛋白質 24.1 g 食塩 1.7 g	ご飯 牛肉の甘辛煮 中華風酢の物 湯豆腐 エネルギー 572 kcal 蛋白質 23.5 g 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、マヨネーズ和えたものを魚にのせて焼きました

☆栄養一口メモ☆

『芒種(ぼうしゅ)』

芒(のぎ)のある穀物や稲や麦など穂の出る穀物の種をまく季節ということから芒種といわれます。平成9年、「加古川の特産物として加古川ブランドを作ろう！」という行政の動きを受け加古川市、兵庫県、ＪＡ、加古川米商連、志方東、高畑営農組合などで構成し加古川ブランド米推進協議会を結成し、加古川ブランド米を作る事になり「鹿児の華米」が誕生しました。

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。↑

加古川医療センター栄養管理課