

今週の常食 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	8月10日	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日	8月16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 みかん缶 牛乳 エネルギー 477 kcal 蛋白質 18.1 g 食塩 2 g	ロールパン ボイルサラダ 黄桃缶ダイス 牛乳 エネルギー 475 kcal 蛋白質 15.7 g 食塩 1.8 g
昼食	ご飯 鰯の香味焼き 高野の含め煮 ごま酢和え いりこみそ エネルギー 505 kcal 蛋白質 22.1 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 525 kcal 蛋白質 23.7 g 食塩 1.5 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 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 含め煮 お浸し エネルギー 460 kcal 蛋白質 20.3 g 食塩 2.4 g	ご飯 冷やしそーめん きやべつの酢の物 きんぴらごぼう エネルギー 540 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 4.2 g	ご飯 鮭のムニエル ソテー 和風サラダ エネルギー 533 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 1.2 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 547 kcal 蛋白質 21.8 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 673 kcal 蛋白質 22.7 g 食塩 3 g	ご飯 卵とじ もずくの酢の物 のっぺい汁 抹茶こしあんゼリー エネルギー 589 kcal 蛋白質 25.8 g 食塩 3.2 g	ご飯 菜種焼き 人参とこんにやくのかか煮 和え物 エネルギー 541 kcal 蛋白質 19.4 g 食塩 1.7 g	ご飯 豚カツ 梅肉和え 煮浸し エネルギー 632 kcal 蛋白質 24.3 g 食塩 1.6 g	ご飯 牛肉の甘辛煮 中華風酢の物 卵豆腐 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☆

『お盆』

お盆の時期にはそうめんがよく食べられますが細くて長いそうめんにあやかり「幸福が細く長く続くように」との願いが込められています。
また、糸に見立てられたので針仕事の上達するように供えられました。



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。↑