

今週の常食 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	8月25日		8月26日		8月27日		8月28日		8月29日		8月30日		8月31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	521 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	550 kcal	スープ煮	532 kcal	ポイルサラダ	518 kcal
朝食	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	16.1 g	バナナ	18.7 g	牛乳	16.2 g	牛乳	16.4 g	バナナ	18.9 g	牛乳	16.5 g
朝食		食塩		食塩	牛乳	食塩		食塩		食塩	牛乳	食塩		食塩
		1.5 g		1.9 g		1.9 g		1.5 g		1.7 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	484 kcal	焼き肉風ソテー	524 kcal	鮭のバター焼き	539 kcal	鯛の焼き魚	542 kcal	鶏のチーズ焼き	516 kcal	冷やしそうめん	527 kcal	鮭のムニエル	545 kcal
昼食	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	21.6 g	おろし和え	23.5 g	酢の物	21.1 g	お浸し	25.7 g	しらす和え	24.6 g	きんぴらごぼう	18.6 g	和風サラダ	25.6 g
昼食		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩
		1.5 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	496 kcal	筑前煮	554 kcal	ハンバーグ	645 kcal	卵とじ	561 kcal	菜種焼き	544 kcal	トンカツ	621 kcal	牛肉の甘辛煮	517 kcal
夕食	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	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	22.6 g		22.1 g	コンソメスープ	23 g	のっぺい汁	21.5 g	和え物	19.5 g	煮浸し	24.8 g	湯豆腐	23.5 g
夕食		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

☆栄養一口メモ☆

『残暑』

残暑とは、秋にはいってもなお残る夏の暑さ、立秋後の暑さをいいます。

夏の疲れが出てくる時期でもありますよ。夏バテに効く栄養素として、たんぱく質やビタミンB1があります。豚肉、大豆、玄米、雑穀、ナッツ類などはそれらが豊富です。ねぎや、にんにくに含まれるアリシンと一緒に摂るとビタミンB1の効果がさらにアップします。手軽にできる冷奴は大豆とネギと一緒に摂ることができるのでお勧めです。



☆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

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。↑