

今週の常食 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20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 1809 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 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 532 kcal 蛋白質 25.4 g 食塩 1.8 g	ご飯 鶏のチーズ焼き 茄子とピーマンの味噌炒め 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 きゃべつの酢の物 きんぴらごぼう エネルギー 540 kcal 蛋白質 19.6 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 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 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 柿 エネルギー 569 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 3.3 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 豚カツ 梅肉和え 煮浸し エネルギー 632 kcal 蛋白質 24.2 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 569 kcal 蛋白質 23.4 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☆

『さつまいも』

さつまいもは、別名「かんしょ」とも呼ばれ9～11月が旬です。でんぷん、ビタミンB1、ビタミンC、食物繊維が豊富にふくまれています。他のいも類に比べて食物繊維が多く、じゃがいもの約2倍含まれています。水に溶けにくい「不溶性食物繊維」が多く便通をよくします。

また、サツマイモのデンプンは、熱を加えるとその一部が不溶性食物繊維に変化して量が増えます。焼き芋1/2本(150g)で、1日に必要な食物繊維の約1/4をとることができます。



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。↑