

# 今週の常食 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日	5月25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 バナナ 牛乳	黒糖食パン スープ煮 チーズ みかん缶 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 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 576 kcal 蛋白質 16.9 g 食塩 1.9 g	エネルギー 501 kcal 蛋白質 17.9 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
	ご飯 豚のしょうが焼き ポン酢和え なすの含め煮	ご飯 カレー 野菜サラダ 福神漬け ジョア	ご飯 回鍋肉 お浸し わかめスープ	ご飯 鱈の梅ソースがけ 辛子和え 味噌汁	ご飯 そば 味噌田楽 酢の物 野菜ジュース	ご飯 ちゃんちゃん焼き ポン酢和え 湯豆腐	ご飯 すき焼き ごま酢和え ヨーグルト
	エネルギー 483 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 1.9 g	エネルギー 628 kcal 蛋白質 18.6 g 食塩 3.8 g	エネルギー 464 kcal 蛋白質 19.1 g 食塩 2.7 g	エネルギー 482 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 2.5 g	エネルギー 643 kcal 蛋白質 26.1 g 食塩 4.1 g	エネルギー 563 kcal 蛋白質 25.9 g 食塩 1.7 g	エネルギー 593 kcal 蛋白質 22.7 g 食塩 1.8 g
昼食							
	ご飯 魚フライ お浸し 味噌汁 レバー佃煮	ご飯 鱈のごま味噌焼 お浸し 冷製あんかけ卵豆腐	ご飯 鮭の南蛮漬け 野菜炒め そばろあんかけ	ご飯 オープンオムレツ 盛りサラダ スープ煮	ご飯 鶏の利久焼き 炒り豆腐 お浸し のり 季節果物	ご飯 ミートローフ ピーナツ和え コンソメスープ	ご飯 揚げ魚野菜あん 春雨サラダ オニオンスープ
	エネルギー 619 kcal 蛋白質 30.9 g 食塩 3.9 g	エネルギー 548 kcal 蛋白質 29.9 g 食塩 1.9 g	エネルギー 604 kcal 蛋白質 25.4 g 食塩 1.9 g	エネルギー 651 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 2.3 g	エネルギー 568 kcal 蛋白質 28.7 g 食塩 1.8 g	エネルギー 526 kcal 蛋白質 19.7 g 食塩 2.4 g	エネルギー 557 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 2.6 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☆

- ・回鍋肉：豆板醤とオイスターソースが隠し味の野菜たっぷりメニューです
- ・オープンオムレツ：野菜やハムなど卵に加え、じっくりと焼き上げました
- ・ミートローフ：ハンバーグ種を大きな塊で焼いてから、切り分けた料理です。豆腐が少し入っているので、柔らかいです。

## ☆栄養一口メモ☆

『キャベツ』

5月に旬をむかえるキャベツは葉がやわらかく、生で食べやすいのが特徴です。鮮やかな緑黄色でふわっとして葉が巻いています。一般的なキャベツと見た目がちがいます。



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。↑