

今週的全粥食（軟菜・入院食） 予定献立表

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------|---|---|---|---|---|---|---|
| | 12月15日 | 12月16日 | 12月17日 | 12月18日 | 12月19日 | 12月20日 | 12月21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 みかん缶 牛乳 | 黒糖食パン スープ煮 チーズ バナナ 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 黄桃缶ダイス 牛乳 | 食パン スープ煮 チーズ バナナ 牛乳 | ロールパン ポイルサラダ バナナ 牛乳 |
| | エネルギー 512 kcal 蛋白質 14.4 g 食塩 1.4 g | エネルギー 506 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 2 g | エネルギー 556 kcal 蛋白質 18.7 g 食塩 1.9 g | エネルギー 514 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 1.4 g | エネルギー 568 kcal 蛋白質 16.9 g 食塩 2 g | エネルギー 532 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 2 g | エネルギー 518 kcal 蛋白質 16.5 g 食塩 1.8 g |
| 昼 食 | 全粥 豚のしょうが焼き ポン酢和え なすの含め煮 | 全粥 ポトフ 炒め煮 野菜サラダ ジョア | 全粥 赤味噌炒め お浸し わかめスープ | 全粥 鯖の梅ソースがけ ごま和え 味噌汁 | 全粥 つけ焼き 味噌田楽 酢の物 そば汁 ヨーグルト | 全粥 ちゃんちゃん焼き ポン酢和え 湯豆腐 | 全粥 すき焼き風煮 ごま酢和え ヨーグルト |
| | エネルギー 430 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 1.9 g | エネルギー 478 kcal 蛋白質 21.7 g 食塩 2.4 g | エネルギー 396 kcal 蛋白質 18.3 g 食塩 2.7 g | エネルギー 412 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 2.5 g | エネルギー 509 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 3.1 g | エネルギー 510 kcal 蛋白質 255 g 食塩 1.8 g | エネルギー 554 kcal 蛋白質 22 g 食塩 1.8 g |
| 夕 食 | 全粥 焼き魚 お浸し 味噌汁 レバー佃煮 | 全粥 鯖のごま味噌焼 お浸し 茶碗蒸し | 全粥 鮭の南蛮漬け 野菜炒め そばろあんかけ | 全粥 オープンオムレツ 盛りサラダ スープ煮 | 全粥 鶏の利久焼き 炒り豆腐 お浸し 佃煮 | 全粥 ミートローフ ピーナツ和え コンソメスープ | 全粥 焼き魚野菜あん サラダ 含め煮 |
| | エネルギー 411 kcal 蛋白質 28 g 食塩 3.4 g | エネルギー 459 kcal 蛋白質 25.9 g 食塩 2.4 g | エネルギー 551 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 1.9 g | エネルギー 598 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 2.3 g | エネルギー 488 kcal 蛋白質 26.9 g 食塩 2 g | エネルギー 473 kcal 蛋白質 19.1 g 食塩 2.4 g | エネルギー 508 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 1.6 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☆

- ・赤味噌炒め：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☆

『ゆず』

原産は中国と言われていますが、日本でも古くから栽培されています。ゆずの果皮・果汁を料理に使用するとさわやかな香りで和食の引き立て役になりますね。当院ではさわらのゆず味噌かけ等で使用しております。また、冬至に柚子湯に入る風習もあり、今年の冬至は12/21（土）です。



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。↑