

今週的全粥食（軟菜・入院食） 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	1月19日		1月20日		1月21日		1月22日		1月23日		1月24日		1月25日	
朝食	レーズンドッグ	エネルギー 512 kcal	食パン	エネルギー 506 kcal	黒糖食パン	エネルギー 556 kcal	ロールパン	エネルギー 481 kcal	ツイストロール	エネルギー 568 kcal	食パン	エネルギー 532 kcal	ロールパン	エネルギー 518 kcal
	キャベツソテー	蛋白質	ポテトサラダ	蛋白質	スープ煮	蛋白質	コールスローサラダ	蛋白質	マカロニサラダ	蛋白質	スープ煮	蛋白質	ポイルサラダ	蛋白質
	オレンジ	14.4 g	みかん缶	16.2 g	チーズ	18.7 g	オレンジ	16.2 g	黄桃缶ダイス	16.9 g	チーズ	18.9 g	バナナ	16.5 g
	牛乳	食塩 1.4 g	牛乳	食塩 2 g	バナナ	食塩 1.9 g	牛乳	食塩 1.5 g	牛乳	食塩 2 g	バナナ	食塩 2 g	牛乳	食塩 1.8 g
昼食	全粥	エネルギー 430 kcal	全粥	エネルギー 478 kcal	全粥	エネルギー 397 kcal	全粥	エネルギー 412 kcal	全粥	エネルギー 510 kcal	全粥	エネルギー 509 kcal	全粥	エネルギー 554 kcal
	豚のしょうが焼き	蛋白質	ポトフ	蛋白質	赤味噌炒め	蛋白質	鯖の梅ソースがけ	蛋白質	つけ焼き	蛋白質	ちゃんちゃん焼き	蛋白質	すき焼き風煮	蛋白質
	ポン酢和え	20.1 g	炒め煮	21.7 g	お浸し	18.4 g	ごま和え	21.6 g	味噌田楽	22.5 g	ポン酢和え	25.5 g	ごま酢和え	22 g
	なすの含め煮	食塩 1.9 g	野菜サラダ	食塩 2.4 g	わかめスープ	食塩 2.6 g	味噌汁	食塩 2.5 g	酢の物	食塩 3 g	湯豆腐	食塩 1.7 g	ヨーグルト	食塩 1.8 g
夕食	全粥	エネルギー 411 kcal	全粥	エネルギー 461 kcal	全粥	エネルギー 551 kcal	全粥	エネルギー 598 kcal	全粥	エネルギー 488 kcal	全粥	エネルギー 473 kcal	全粥	エネルギー 480 kcal
	焼き魚	蛋白質	鯖のごま味噌焼	蛋白質	鮭の南蛮漬け	蛋白質	オープンオムレツ	蛋白質	鶏の利久焼き	蛋白質	ミートローフ	蛋白質	焼き魚野菜あん	蛋白質
	お浸し	28 g	お浸し	25.9 g	野菜炒め	24.8 g	盛りサラダ	21.0 g	炒り豆腐	26.9 g	ピーナツ和え	19.1 g	春雨サラダ	18.3 g
	味噌汁	食塩 3.4 g	茶碗蒸し	食塩 2 g	そばろあんかけ	食塩 1.9 g	スープ煮	食塩 2.3 g	お浸し	食塩 2 g	コンソメスープ	食塩 2.4 g	オニオンスープ	食塩 2.3 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☆

『ブロッコリー』

ブロッコリーはアブラナ科の緑黄色野菜で、茎を長く伸ばし、先に濃い緑色の花のつぼみをつけます。収穫せずに置いておくと花が咲きます。緑黄色野菜は葉や茎を食べるものが多いですが、ブロッコリーは、葉ではなく、茎やつぼみを食べています。ブロッコリーとキャベツは、ケールを品種改良して生まれた作物で、2つの葉は似ています。兄弟のような野菜ですが、栄養素を比べると、ブロッコリーの方がカロテン、ビタミンE、K、C、葉酸を多く含んでいます。



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。↑