

# 今週の全粥食（軟菜・入院食）予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土							
	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日							
朝食	レーズンドッグ キャベツソテー ゼリー 牛乳	エネルギー 529 kcal 蛋白質 13.8 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 503 kcal 蛋白質 16.1 g 食塩 2.0 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 2.0 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 18.9 g 食塩 2.0 g	ロールパン ポイルサラダ 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	全粥 豚の生姜焼き 含め煮 ポン酢和え	エネルギー 430 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 1.9 g	全粥 ポトフ 炒め煮 野菜サラダ ジョア	エネルギー 478 kcal 蛋白質 21.7 g 食塩 2.4 g	全粥 赤味噌炒め お浸し わかめスープ	エネルギー 397 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 2.6 g	全粥 鰯の梅ソースがけ ごま和え 味噌汁	エネルギー 412 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 2.5 g	全粥 つけ焼き 味噌田楽 酢の物 そば汁 ヨーグルト	エネルギー 511 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 3.1 g	全粥 ちゃんちゃん焼き ポン酢和え 湯豆腐	エネルギー 509 kcal 蛋白質 25.5 g 食塩 1.7 g	全粥 すき焼き風煮 ごま酢和え ヨーグルト	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	エネルギー 411 kcal 蛋白質 27.9 g 食塩 3.4 g	全粥 鰯のごま味噌焼 お浸し 茶碗蒸し	エネルギー 461 kcal 蛋白質 25.9 g 食塩 2.0 g	全粥 鮭の南蛮漬け 野菜炒め そぼろあんかけ	エネルギー 547 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 1.4 g	七草粥 オープンオムレツ 盛りサラダ スープ煮	エネルギー 587 kcal 蛋白質 21.7 g 食塩 3.7 g	全粥 鶏の利久焼き 炒り豆腐 お浸し 佃煮	エネルギー 488 kcal 蛋白質 26.9 g 食塩 2.0 g	全粥 ミートローフ ピーナッツ和え コンソメスープ	エネルギー 475 kcal 蛋白質 18.8 g 食塩 2.3 g	全粥 焼き魚野菜あん 春雨サラダ オニオングループ	エネルギー 480 kcal 蛋白質 18.3 g 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：オイスタークリームソースが隠し味の野菜たっぷりのメニューです。
- ・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、柔らかです。

## ☆栄養一口メモ☆

### 『七草』

一月七日の朝に七種の野菜が入った七草粥を食べると邪気を払い万病を除くと古くから言い伝えられてきた風習があります。

せり、なずな、ごきょう、はこべら、仏の座、すずな(かぶ)、すずしろ



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。↑