

今週的全粥食（軟菜・入院食） 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	2月23日		2月24日		2月25日		2月26日		2月27日		2月28日		3月1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 513 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	ボイルサラダ	蛋白質
	オレンジ	14.4 g	みかん缶	16.2 g	チーズ	17.9 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	黄桃缶ダイス	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 443 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 511 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	21.2 g	炒め煮	21.7 g	お浸し	18.4 g	ごま和え	21.6 g	味噌田楽	22.2 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 3.1 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 466 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	ピーナツ和え	蛋白質	焼き魚野菜あん	蛋白質
	お浸し	28 g	お浸し	26 g	野菜炒め	24.8 g	盛りサラダ	21.0 g	炒り豆腐	26.9 g	コンソメスープ	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	そぼろあんかけ	食塩 1.9 g	スープ煮	食塩 2.3 g	お浸し	食塩 2 g	佃煮	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☆

『人参』

秋の終わりから冬にかけての寒い時期に旬を迎える人参は寒さで自身が凍ってしまわないよう糖を蓄えると言われています。そのため旬の人参は甘みが強くなり、柔らかさも増します。

美味しい人参の選び方・・・表面が割れておらず艶がある。
茎の切り口が茶や黒ずんでいない。切り口が細い（人参の茎の切り口が細い方が芯の部分が細く全体が柔らかく味が良いとされています）



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。↑