

# 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8日	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日
朝食	レーズンドッグ キャベツソテー オレンジ 牛乳 エネルギー 512 kcal 蛋白質 14.3 g 食塩 1.4 g	食パン ポテトサラダ みかん缶 牛乳 エネルギー 506 kcal 蛋白質 16.2 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 550 kcal 蛋白質 16.4 g 食塩 1.7 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 ボイルサラダ 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 422 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 2.7 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 ボン酢和え 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 レバーの佃煮 エネルギー 411 kcal 蛋白質 28.0 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 そばろあんかけ エネルギー 547 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 1.4 g	全粥 オープンオムレツ 盛りサラダ スープ煮 エネルギー 573 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 2.0 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 オニオンスープ バレンタインココアプリン 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☆

『バレンタイン』

バレンタインデーにチョコレートを贈るのは有名ですが実は日本独自のものです。約80年前の1936年にとあるお菓子メーカーが「愛の贈り物としてチョコレートを贈りましょう」という宣伝をしたことで徐々にチョコレートを贈る文化として定着したようです。チョコレートにはカカオ豆由来の成分の違いでダークチョコレート、チョコレート、ホワイトチョコレートの3種類に大きく分類されます。最近は高カカオのチョコレートが話題となっていますね。健康目的で摂取されている方もおられますが、チョコレートは嗜好食品となり、糖質や脂質も多く含みますので食べ過ぎには注意が必要です。

