

今週的全粥食（軟菜・入院食） 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	3月30日		3月31日		4月1日		4月2日		4月3日		4月4日		4月5日	
朝食	レーズンドッグ	エネルギー	食パン	エネルギー	黒糖食パン	エネルギー	ロールパン	エネルギー	ツイストロール	エネルギー	食パン	エネルギー	ロールパン	エネルギー
	キャベツソテー	512 kcal	ポテトサラダ	506 kcal	スープ煮	556 kcal	コールスローサラダ	481 kcal	マカロニサラダ	568 kcal	スープ煮	532 kcal	ポイルサラダ	518 kcal
	オレンジ	蛋白質	みかん缶	蛋白質	チーズ	蛋白質	オレンジ	蛋白質	黄桃缶ダイス	蛋白質	チーズ	蛋白質	バナナ	蛋白質
	牛乳	14.4 g	牛乳	16.2 g	バナナ	18.7 g	牛乳	16.2 g	牛乳	16.9 g	バナナ	18.9 g	牛乳	16.5 g
	食塩	1.4 g	食塩	2 g	牛乳	1.9 g	食塩	1.5 g	食塩	2 g	食塩	2 g	食塩	1.8 g
昼食	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー
	豚のしょうが焼き	430 kcal	ポトフ	478 kcal	赤味噌炒め	397 kcal	鱈の梅ソースがけ	412 kcal	つけ焼き	511 kcal	ちゃんちゃん焼き	533 kcal	すき焼き風煮	554 kcal
	ポン酢和え	蛋白質	炒め煮	蛋白質	お浸し	蛋白質	ごま和え	蛋白質	味噌田楽	蛋白質	オクラのおかか和え	蛋白質	ごま酢和え	蛋白質
	なすの含め煮	20.1 g	野菜サラダ	21.7 g	わかめスープ	18.4 g	味噌汁	21.6 g	酢の物	22.2 g	湯豆腐	26.1 g	ヨーグルト	22 g
	食塩	1.9 g	食塩	2.4 g	食塩	2.6 g	食塩	2.5 g	食塩	3.1 g	食塩	1.7 g	食塩	1.8 g
夕食	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー
	焼き魚	411 kcal	鱈のごま味噌焼	461 kcal	鮭の南蛮漬け	547 kcal	オープンオムレツ	589 kcal	鶏の利久焼き	488 kcal	ミートローフ	473 kcal	焼き魚野菜あん	480 kcal
	お浸し	蛋白質	お浸し	蛋白質	野菜炒め	蛋白質	盛りサラダ	蛋白質	炒り豆腐	蛋白質	ピーナツ和え	蛋白質	春雨サラダ	蛋白質
	味噌汁	28 g	茶碗蒸し	25.9 g	そばろあんかけ	24.6 g	スープ煮	20.5 g	お浸し	26.9 g	コンソメスープ	19.1 g	オニオンスープ	18.3 g
	レバー佃煮	食塩	食塩	2 g	食塩	1.4 g	食塩	2 g	佃煮	食塩	食塩	2.4 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☆

『たまねぎ』

玉ねぎはヒガンバナ科ネギ属の多年草です。

生では辛味、加熱すると甘味があります。

一年中出回っていますが、旬は10月から12月です。

新玉ねぎは4月から5月頃です。

玉ねぎはジャンルを問わず、多様な料理に幅広く使われ世界中で親しまれている食材です。



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。↑