

今週的全粥食（軟菜・入院食） 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日
朝 食	レーズンドッグ キャベツソテー オレンジ 牛乳	食パン ポテトサラダ バナナ 牛乳	黒糖食パン スープ煮 チーズ みかん缶 牛乳	ロールパン コールスローサラダ オレンジ 牛乳	ツイストロール マカロニサラダ バナナ 牛乳	食パン スープ煮 チーズ 黄桃缶ダイス 牛乳	ロールパン ポイルサラダ バナナ 牛乳
	エネルギー 512 kcal 蛋白質 14.4 g 食塩 1.4 g	エネルギー 576 kcal 蛋白質 16.9 g 食塩 1.9 g	エネルギー 501 kcal 蛋白質 17.9 g 食塩 1.9 g	エネルギー 481 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 1.5 g	エネルギー 593 kcal 蛋白質 17.2 g 食塩 1.7 g	エネルギー 489 kcal 蛋白質 18.1 g 食塩 2 g	エネルギー 518 kcal 蛋白質 16.5 g 食塩 1.8 g
昼 食	全粥 豚のしょうが焼き ポン酢和え なすの含め煮	全粥 ポトフ 炒め煮 野菜サラダ しその実漬け ジョア	全粥 赤味噌炒め お浸し わかめスープ	全粥 鯖の梅ソースがけ ごま和え 味噌汁	全粥 つけ焼き 味噌田楽 酢の物 そば汁 ヨーグルト	全粥 ちゃんちゃん焼き ポン酢和え 湯豆腐	全粥 すき焼き風煮 ごま酢和え ヨーグルト
	エネルギー 430 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 1.9 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 21 g 食塩 3.7 g	エネルギー 397 kcal 蛋白質 18.5 g 食塩 2.6 g	エネルギー 414 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 2.5 g	エネルギー 510 kcal 蛋白質 22.6 g 食塩 3 g	エネルギー 510 kcal 蛋白質 25.3 g 食塩 1.7 g	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	全粥 鯖のごま味噌焼 お浸し 冷製あんかけ卵豆腐	全粥 鮭の南蛮漬け 野菜炒め そばろあんかけ	全粥 オープンオムレツ 盛りサラダ スープ煮	全粥 鶏の利久焼き 炒り豆腐 お浸し 佃煮 季節果物	全粥 ミートローフ ピーナツ和え コンソメスープ	全粥 焼き魚野菜あん 春雨サラダ オニオンスープ
	エネルギー 411 kcal 蛋白質 28 g 食塩 3.4 g	エネルギー 495 kcal 蛋白質 29.3 g 食塩 1.9 g	エネルギー 551 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 1.9 g	エネルギー 598 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 2.3 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 27.5 g 食塩 2 g	エネルギー 473 kcal 蛋白質 19.1 g 食塩 2.4 g	エネルギー 478 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☆

『キャベツ』

5月に旬をむかえるキャベツは葉がやわらかく、生で食べやすいのが特徴です。鮮やかな緑黄色でふわっとして葉が巻いています。一般的なキャベツと見た目がちがいます。



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。↑