

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24日		5月25日		5月26日		5月27日		5月28日		5月29日		5月30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 503 kcal	黒糖食パン	エネルギー 595 kcal	ロールパン	エネルギー 514 kcal	ツイストロール	エネルギー 550 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	オムレツ	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	ポイルサラダ	蛋白質
	オレンジ	14.3 g	みかん缶	16.1 g	バナナ	19 g	オレンジ	16.2 g	黄桃缶ダイス	16.4 g	チーズ	18.9 g	バナナ	16.5 g
	牛乳	食塩 1.4 g	牛乳	食塩 2.0 g	牛乳	食塩 1.8 g	牛乳	食塩 1.4 g	牛乳	食塩 1.7 g	バナナ	食塩 2.0 g	牛乳	食塩 1.8 g
昼食	全粥	エネルギー 430 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 416 kcal	全粥	エネルギー 511 kcal	全粥	エネルギー 435 kcal	全粥	エネルギー 554 kcal
	豚の生姜焼き	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	照り焼き	蛋白質	すき焼き風煮	蛋白質
	含め煮	20.1 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	きゃべつの酢の物	21.4 g	ごま酢和え	22 g
	ポン酢和え	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	2.8 g	酢の物	食塩 3.1 g	そば汁	食塩 2.8 g	ヨーグルト	食塩 1.8 g
夕食	全粥	エネルギー 379 kcal	全粥	エネルギー 482 kcal	全粥	エネルギー 547 kcal	全粥	エネルギー 574 kcal	全粥	エネルギー 488 kcal	全粥	エネルギー 459 kcal	全粥	エネルギー 513 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	磯辺焼き	蛋白質	焼き魚野菜あん	蛋白質
	お浸し	21.5 g	お浸し	27.8 g	野菜炒め	24.6 g	盛りサラダ	20.5 g	炒り豆腐	26.9 g	梅肉和え	19.4 g	春雨サラダ	18.3 g
	味噌汁	食塩 2.9 g	冷製あんかけ卵豆腐	食塩 1.9 g	そばろあんかけ	食塩 1.4 g	スープ煮	2.0 g	お浸し	食塩 2.0 g	煮浸し	食塩 1.5 g	オニオンスープ	食塩 2.2 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：豆板醤とオイスターソースが隠し味の野菜たっぷりの一品です。
- ・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☆

『5月29日はかつめしの日』

ごはんの上にビーフカツをのせ、デミグラスソース系のたれをかけ、付け合わせにゆでキャベツを洋皿に盛り付けた料理です。
戦後間もない頃に加古川駅前の食堂で考案されました。
お箸で食べることが出来る洋食というルーツから来ていると言われています。
まさに愛する加古川名物となったかつめしを是非食べてみてください。

