

今週的全粥食（軟菜・入院食） 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	7月13日		7月14日		7月15日		7月16日		7月17日		7月18日		7月19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 595 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	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	14.4 g	みかん缶	16.2 g	バナナ	19 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	牛乳	食塩 1.8 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 488 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 488 kcal	全粥	エネルギー 509 kcal	全粥	エネルギー 554 kcal
	冷しゃぶ	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
	含め煮	18.6 g	炒め煮	21.7 g	お浸し	18.4 g	ごま和え	21.6 g	味噌田楽	24 g	ボン酢和え	25.5 g	ごま酢和え	22 g
	佃煮	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 2.8 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 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 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	ミートローフ	蛋白質	焼き魚野菜あん	蛋白質
	お浸し	28 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	ピーナツ和え	19.1 g	春雨サラダ	18.3 g
	味噌汁	食塩 3.4 g	冷製あんかけ卵豆腐	食塩 1.9 g	そぼろあんかけ	食塩 1.4 g	スープ煮	食塩 2 g	お浸し	食塩 2 g	コンソメスープ	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、柔らかいです。

☆栄養一口メモ☆

『きゅうり』

カリウムやβカロテンが豊富に含まれています。カリウムは、余分な塩分を排出し、むくみの改善に効果があります。その他、ビタミンC、Kなどのミネラル類も、少量ながらバランスよく含まれています。

また、きゅうりは95%が水分で、歯切れのよさやみずみずしさも楽しめる野菜とされています。なので、暑い夏には夏バテ防止にもなります。



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。↑