

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28日	7月29日	7月30日	7月31日	8月1日	8月2日	8月3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 みかん缶 牛乳	黒糖食パン スープ煮 チーズ バナナ 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 521 kcal 蛋白質 16.1 g 食塩 1.9 g	エネルギー 556 kcal 蛋白質 18.7 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 冷しゃぶ 含め煮 プリン 佃煮	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 ボン酢和え 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 496 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 1.6 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 じゃがいもそぼろ煮	全粥 オープンオムレツ 盛りサラダ スープ煮	全粥 照り焼きチキン 炒り豆腐 お浸し 佃煮	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 393 kcal 蛋白質 27.1 g 食塩 3.1 g	エネルギー 484 kcal 蛋白質 27.8 g 食塩 1.9 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 21.9 g 食塩 1.3 g	エネルギー 598 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 2.3 g	エネルギー 508 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 2.5 g	エネルギー 473 kcal 蛋白質 19.1 g 食塩 2.4 g	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☆

『土用丑の日』

土用の丑の日は、立春・立秋・立冬・立春それぞれにあります。

季節の変わり目にあたる為に体調を崩しやすいので、ビタミンAやビタミンB群など疲労回復、食欲増進に効果的な成分を多く含むウナギを食べ、夏バテ防止に努めましょう。



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。↑