

今週的全粥食（軟菜・入院食） 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	8月17日	8月18日	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日
朝食	レーズンドッグ キャベツソテー ゼリー 牛乳	食パン ポテトサラダ みかん缶 牛乳	黒糖食パン オムレツ 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 黄桃缶ダイス 牛乳	食パン スープ煮 チーズ バナナ 牛乳	ロールパン ポイルサラダ バナナ 牛乳
	エネルギー 529 kcal 蛋白質 13.8 g 食塩 1.5 g	エネルギー 506 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 2 g	エネルギー 595 kcal 蛋白質 19 g 食塩 1.8 g	エネルギー 481 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 1.5 g	エネルギー 568 kcal 蛋白質 16.9 g 食塩 2 g	エネルギー 532 kcal 蛋白質 18.9 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 佃煮 プリン	全粥 ポトフ 炒め煮 野菜サラダ ジョア	全粥 赤味噌炒め お浸し わかめスープ	全粥 鱈の梅ソースがけ ごま和え 味噌汁	全粥 つけ焼き 味噌田楽 酢の物 そば汁	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 488 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 1.9 g	エネルギー 472 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 2.2 g	エネルギー 397 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 2.6 g	エネルギー 412 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 2.5 g	エネルギー 488 kcal 蛋白質 24 g 食塩 2.8 g	エネルギー 533 kcal 蛋白質 26.1 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 鱈のごま味噌焼 お浸し 冷製あんかけ卵豆腐	全粥 鮭の南蛮漬け 野菜炒め じゃがいものそぼろ煮	全粥 オープンオムレツ 盛りサラダ スープ煮	全粥 鶏の利久焼き 炒り豆腐 お浸し 佃煮	全粥 ミートローフ ピーナッツ和え 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 482 kcal 蛋白質 27.8 g 食塩 1.9 g	エネルギー 505 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 1.3 g	エネルギー 574 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 2 g	エネルギー 488 kcal 蛋白質 26.9 g 食塩 2 g	エネルギー 475 kcal 蛋白質 18.8 g 食塩 2.3 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☆

『立秋』

暑い日が続いていても空を見上げると秋の兆しが見え始めます。立秋に旬を迎える食べ物の中のなすは油と相性がいい野菜で中華やイタリアンと良く合います。最近ではグリーンカーテンなどでも人気のゴーヤ。ビタミンCが豊富で炒めても壊れにくく、他にカリウム、カロテンを多く含み栄養的にも優れた野菜です。調理例としてゴーヤチャンプル、その他にも薄くスライスして水にさらしドレッシングで和えるのもさっぱりして美味しいですよ。



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。↑