

今週の常食 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土	
	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21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 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 14.4 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 556 kcal 蛋白質 18.7 g 食塩 1.9 g	エネルギー 514 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 1.4 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	ご飯 豚のしょうが焼き ボン酢和え なすの含め煮	ご飯 カレー 野菜サラダ 福神漬け ジョア	ご飯 回鍋肉 お浸し わかめスープ	ご飯 鯖の梅ソースがけ 辛子和え 味噌汁	ご飯 そば 味噌田楽 酢の物 ヨーグルト	ご飯 ちゃんちゃん焼き ボン酢和え 湯豆腐	ご飯 すき焼き ごま酢和え ヨーグルト
		エネルギー 483 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 1.9 g	エネルギー 673 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 3.2 g	エネルギー 463 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 2.8 g	エネルギー 480 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 2.5 g	エネルギー 529 kcal 蛋白質 16.9 g 食塩 3.2 g	エネルギー 563 kcal 蛋白質 26.1 g 食塩 1.8 g	エネルギー 593 kcal 蛋白質 22.7 g 食塩 1.8 g
夕食	ご飯 魚フライ お浸し 味噌汁 レバー佃煮	ご飯 鯖のごま味噌焼 お浸し 茶碗蒸し	ご飯 鮭の南蛮漬け 野菜炒め そばろあんかけ	ご飯 オープンオムレツ 盛りサラダ スープ煮	ご飯 照り焼きチキン 炒り豆腐 お浸し のり	ご飯 ミートローフ ピーナツ和え コンソメスープ	ご飯 揚げ魚野菜あん サラダ 含め煮	
	エネルギー 619 kcal 蛋白質 30.9 g 食塩 3.9 g	エネルギー 512 kcal 蛋白質 26.5 g 食塩 2.4 g	エネルギー 604 kcal 蛋白質 25.4 g 食塩 1.9 g	エネルギー 651 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 2.3 g	エネルギー 563 kcal 蛋白質 23.7 g 食塩 2.3 g	エネルギー 526 kcal 蛋白質 19.7 g 食塩 2.4 g	エネルギー 587 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 1.9 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☆

- ・回鍋肉：豆板醤と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☆

『ゆず』

原産は中国とされていますが、日本でも古くから栽培されています。ゆずの果皮・果汁を料理に使用するとさわやかな香りで和食の引き立て役になりますね。当院ではさわらのゆず味噌かけ等で使用しております。また、冬至に柚子湯に入る風習もあり、今年の冬至は12/21（土）です。



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。↑