

今週の常食 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日
朝食	レーズンドッグ キャベツソーテーゼリー 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 ボイルサラダ バナナ 牛乳
	エネルギー 546 kcal 蛋白質 13.8 g 食塩 1.6 g	エネルギー 503 kcal 蛋白質 16.1 g 食塩 2.0 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 2.0 g	エネルギー 532 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 2.0 g	エネルギー 518 kcal 蛋白質 16.5 g 食塩 1.8 g
昼食	ご飯 豚の生姜焼き 含め煮 ボン酢和え	ご飯 カレーライス 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 鰯の梅ソースがけ 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 464 kcal 蛋白質 19 g 食塩 2.6 g	エネルギー 480 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 2.5 g	エネルギー 532 kcal 蛋白質 16.4 g 食塩 3.2 g	エネルギー 562 kcal 蛋白質 26.1 g 食塩 1.7 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 鰯のごま味噌焼 お浸し 茶碗蒸し	ご飯 鮭の南蛮漬け 野菜炒め そぼろあんかけ	菜めし 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 ピーナッツ和え コンソメスープ	ご飯 揚げ魚野菜あんかけ 春雨サラダ オニオンスープ
	エネルギー 620 kcal 蛋白質 30.3 g 食塩 3.9 g	エネルギー 514 kcal 蛋白質 26.5 g 食塩 2.0 g	エネルギー 600 kcal 蛋白質 25.4 g 食塩 1.4 g	エネルギー 634 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 2.8 g	エネルギー 561 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 2.0 g	エネルギー 528 kcal 蛋白質 19.4 g 食塩 2.3 g	エネルギー 559 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 2.6 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☆

『七草』

一月七日の朝に七種の野菜が入った**七草粥**を食べると邪気を払い万病を除くと古くから言い伝えられてきた風習があります。

せり、なずな、ごきょう、はこべら、仏の座、すずな(かぶ)、すずしろ



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。▶