

今週の常食 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	2月8日		2月9日		2月10日		2月11日		2月12日		2月13日		2月14日	
朝食	レーズンドッグ	エネルギー	食パン	エネルギー	黒糖食パン	エネルギー	ロールパン	エネルギー	ツイストロール	エネルギー	食パン	エネルギー	ロールパン	エネルギー
	キャベツソテー	529 kcal	ポテトサラダ	506 kcal	オムレツ	595 kcal	コールスローサラダ	481 kcal	マカロニサラダ	550 kcal	スープ煮	532 kcal	ポイルサラダ	518 kcal
朝食	オレンジ	蛋白質	みかん缶	蛋白質	バナナ	蛋白質	オレンジ	蛋白質	黄桃缶ダイス	蛋白質	チーズ	蛋白質	バナナ	蛋白質
	牛乳	14.3 g	牛乳	16.2 g	牛乳	19 g	牛乳	16.2 g	牛乳	16.4 g	バナナ	牛乳	牛乳	16.5 g
朝食		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩
		1.5 g		2.0 g		1.8 g		1.5 g		1.7 g		2.0 g		1.8 g
昼食	ご飯	エネルギー	カレーライス	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー
	豚の生姜焼き	483 kcal	野菜サラダ	673 kcal	回鍋肉	464 kcal	鯖の梅ソースがけ	475 kcal	そば	532 kcal	ちゃんちゃん焼き	562 kcal	すき焼き	593 kcal
昼食	含め煮	蛋白質	福神漬け	蛋白質	お浸し	蛋白質	ごま酢和え	蛋白質	味噌田楽	蛋白質	ポン酢和え	蛋白質	ごま酢和え	蛋白質
	ポン酢和え	20.7 g	ジョア	21.2 g	わかめスープ	19 g	味噌汁	22.9 g	酢の物	16.4 g	湯豆腐	26.1 g	ヨーグルト	22.7 g
昼食		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩
		1.9 g		3.2 g		2.6 g		2.7 g		3.2 g		1.7 g		1.8 g
夕食	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー
	魚フライ	620 kcal	鯖のごま味噌焼	514 kcal	鮭の南蛮漬け	600 kcal	オープンオムレツ	626 kcal	照り焼きチキン	561 kcal	ミートローフ	528 kcal	揚げ魚野菜あんかけ	559 kcal
夕食	お浸し	蛋白質	お浸し	蛋白質	野菜炒め	蛋白質	盛りサラダ	蛋白質	炒り豆腐	蛋白質	ピーナッツ和え	蛋白質	春雨サラダ	蛋白質
	味噌汁	30.4 g	茶碗蒸し	26.5 g	そぼろあんかけ	25.2 g	スープ煮	21 g	お浸し	23.5 g	コンソメスープ	19.4 g	オニオンスープ	18.9 g
夕食	レバーの佃煮	食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩
		3.9 g		2.0 g		1.4 g		2.0 g		2.0 g		2.3 g		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☆

『バレンタイン』

バレンタインデーにチョコレートを贈るのは有名ですが実は日本独自のものです。約80年前の1936年にとあるお菓子メーカーが「愛の贈り物としてチョコレートを贈りましょう」という宣伝をしたことで徐々にチョコレートを贈る文化として定着したようです。チョコレートにはカカオ豆由来の成分の違いでダークチョコレート、チョコレート、ホワイトチョコレートの3種類に大きく分類されます。最近が高カカオのチョコレートが話題となっていますね。健康目的で摂取されている方もおられますが、チョコレートは嗜好食品となり、糖質や脂質も多く含まれますので食べ過ぎには注意が必要です。



加古川医療センター栄養管理部ホームページにおすすりレシピ掲載しています。↑