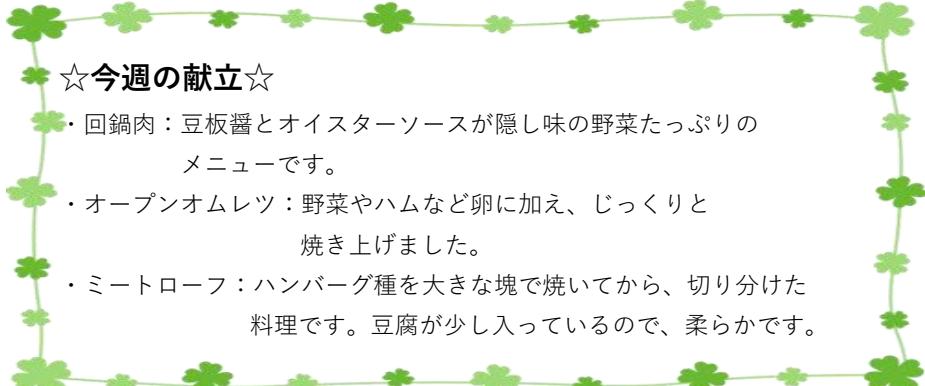


今週の常食 予定献立表

	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 キャベツソテー オレンジ 牛乳	エネルギー 529 kcal 蛋白質 14.3 g 食塩 1.5 g	食パン ポテトサラダ みかん缶 牛乳	エネルギー 506 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 2.0 g	黒糖食パン オムレツ バナナ 牛乳	エネルギー 595 kcal 蛋白質 19 g 食塩 1.8 g	ロールパン コールスローサラダ オレンジ 牛乳	エネルギー 481 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 1.5 g	ツイストロール マカロニサラダ 黄桃缶ダイス 牛乳	エネルギー 550 kcal 蛋白質 16.4 g 食塩 1.7 g	食パン スープ煮 チーズ バナナ 牛乳	エネルギー 532 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 2.0 g	ロールパン ボイルサラダ バナナ 牛乳	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 ポン酢和え	エネルギー 483 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 1.9 g	カレーライス 野菜サラダ 福音漬け ジョア	エネルギー 673 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 3.2 g	ご飯 回鍋肉 お浸し わかめスープ	エネルギー 464 kcal 蛋白質 19 g 食塩 2.6 g	ご飯 鰯の梅ソースがけ ごま酢和え 味噌汁	エネルギー 475 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 2.7 g	ご飯 そば 味噌田楽 酢の物 ヨーグルト	エネルギー 532 kcal 蛋白質 16.4 g 食塩 3.2 g	ご飯 ちゃんちゃん焼き ポン酢和え 湯豆腐	エネルギー 562 kcal 蛋白質 26.1 g 食塩 1.7 g	ご飯 すき焼き ごま酢和え ヨーグルト	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 レバーの佃煮	エネルギー 620 kcal 蛋白質 30.4 g 食塩 3.9 g	ご飯 鰯のごま味噌焼 お浸し 茶碗蒸し	エネルギー 514 kcal 蛋白質 26.5 g 食塩 2.0 g	ご飯 鮭の南蛮漬け 野菜炒め そぼろあんかけ	エネルギー 600 kcal 蛋白質 25.2 g 食塩 1.4 g	ご飯 オープンオムレツ 盛りサラダ スープ煮	エネルギー 626 kcal 蛋白質 21 g 食塩 2.0 g	ご飯 照り焼きチキン 炒り豆腐 お浸し のり	エネルギー 561 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 2.0 g	ご飯 ミートローフ ピーナッツ和え コンソメスープ	エネルギー 528 kcal 蛋白質 19.4 g 食塩 2.3 g	ご飯 揚げ魚野菜あんかけ 春雨サラダ オニオンスープ バレンタインココアプリン	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クリーム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、ミルクチョコレート、ホワイトチョコレートの3種類に大きく分類されます。最近は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ですが、チョコレートは嗜好食品となり、糖質や脂質も多く含み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めレシピ掲載しています。↑