

今週の常食 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	3月30日		3月31日		4月1日		4月2日		4月3日		4月4日		4月5日	
朝食	レーズンドッグ	エネルギー 529 kcal	食パン	エネルギー 506 kcal	黒糖食パン	エネルギー 513 kcal	ロールパン	エネルギー 481 kcal	ツイストロール	エネルギー 568 kcal	食パン	エネルギー 532 kcal	ロールパン	エネルギー 518 kcal
	キャベツソテー	蛋白質 14.4 g	ポテトサラダ	蛋白質 16.2 g	スープ煮	蛋白質 18.7 g	コールスローサラダ	蛋白質 16.2 g	マカロニサラダ	蛋白質 16.9 g	スープ煮	蛋白質 18.9 g	ポイルサラダ	蛋白質 16.5 g
	オレンジ	食塩 1.5 g	みかん缶	食塩 2 g	チーズ	食塩 1.9 g	オレンジ	食塩 1.5 g	黄桃缶	食塩 2 g	チーズ	食塩 2 g	バナナ	食塩 1.8 g
	牛乳		牛乳		バナナ		牛乳		牛乳		バナナ		牛乳	
昼食	ご飯	エネルギー 483 kcal	ご飯	エネルギー 673 kcal	ご飯	エネルギー 464 kcal	ご飯	エネルギー 480 kcal	ご飯	エネルギー 532 kcal	ご飯	エネルギー 586 kcal	ご飯	エネルギー 593 kcal
	豚のしょうが焼き	蛋白質 20.7 g	カレー	蛋白質 21.2 g	回鍋肉	蛋白質 19 g	鰯の梅ソースがけ	蛋白質 23.4 g	そば	蛋白質 16.4 g	ちゃんちゃん焼き	蛋白質 26.7 g	すき焼き	蛋白質 22.7 g
	ポソ酢和え	食塩 1.9 g	野菜サラダ	食塩 3.2 g	お浸し	食塩 2.6 g	辛子和え	食塩 2.5 g	味噌汁	食塩 3.2 g	味噌田楽	食塩 1.7 g	ごま酢和え	食塩 1.8 g
	なすの含め煮		福神漬け		わかめスープ		味噌汁		酢の物		オクラのおかか和え		ヨーグルト	
														
夕食	ご飯	エネルギー 619 kcal	ご飯	エネルギー 514 kcal	ご飯	エネルギー 600 kcal	ご飯	エネルギー 642 kcal	ご飯	エネルギー 561 kcal	ご飯	エネルギー 526 kcal	ご飯	エネルギー 559 kcal
	魚フライ	蛋白質 30.9 g	鰯のごま味噌焼	蛋白質 26.5 g	鮭の南蛮漬け	蛋白質 25.2 g	オープンオムレツ	蛋白質 21.1 g	照り焼きチキン	蛋白質 23.5 g	ミートローフ	蛋白質 19.7 g	揚げ魚野菜あん	蛋白質 18.9 g
	お浸し	食塩 3.9 g	お浸し	食塩 2 g	野菜炒め	食塩 1.4 g	盛りサラダ	食塩 2 g	炒り豆腐	食塩 2 g	ピーナツ和え	食塩 2.4 g	春雨サラダ	食塩 2.6 g
	味噌汁		茶碗蒸し		そばろあんかけ		スープ煮		お浸し		コンソメスープ		オニオンスープ	
	レバー佃煮								のり					
														

☆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☆

『たまねぎ』

玉ねぎはヒガンバナ科ネギ属の多年草です。

生では辛味、加熱すると甘味があります。

一年中出回っていますが、旬は10月から12月です。

新玉ねぎは4月から5月頃です。

玉ねぎはジャンルを問わず、多様な料理に幅広く使われ世界中で親しまれている食材です。



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。↑