

今週の常食 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	5月19日		5月20日		5月21日		5月22日		5月23日		5月24日		5月25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 576 kcal	黒糖食パン	エネルギー 501 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 593 kcal	食パン	エネルギー 489 kcal	ロールパン	エネルギー 518 kcal
	キャベツソテー	蛋白質	ポテトサラダ	蛋白質	スープ煮	蛋白質	コールスローサラダ	蛋白質	マカロニサラダ	蛋白質	スープ煮	蛋白質	ポイルサラダ	蛋白質
	オレンジ	14.4 g	バナナ	16.9 g	チーズ	17.9 g	オレンジ	16.2 g	バナナ	17.2 g	チーズ	18.1 g	バナナ	16.5 g
	牛乳	食塩 1.5 g	牛乳	食塩 1.9 g	みかん缶	食塩 1.9 g	牛乳	食塩 1.5 g	牛乳	食塩 1.7 g	牛乳	食塩 2 g	牛乳	食塩 1.8 g
昼食	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
	豚のしょうが焼き	483 kcal	カレー	628 kcal	回鍋肉	464 kcal	鱈の梅ソースがけ	482 kcal	そば	643 kcal	ちゃんちゃん焼き	563 kcal	すき焼き	593 kcal
	ポン酢和え	蛋白質	野菜サラダ	蛋白質	お浸し	蛋白質	辛子和え	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
	なすの含め煮	20.7 g	福神漬け	18.6 g	わかめスープ	19.1 g	味噌汁	23.4 g	酢の物	26.1 g	湯豆腐	25.9 g	ヨーグルト	22.7 g
	食塩 1.9 g	ジョア	食塩 3.8 g		食塩 2.7 g		食塩 2.5 g		食塩 4.1 g		食塩 1.7 g		食塩 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	619 kcal	鱈のごま味噌焼	548 kcal	鮭の南蛮漬け	604 kcal	オープンオムレツ	651 kcal	鶏の利久焼き	568 kcal	ミートローフ	526 kcal	揚げ魚野菜あん	557 kcal
	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	ピーナツ和え	蛋白質	春雨サラダ	蛋白質
	味噌汁	30.9 g	冷製あんかけ卵豆腐	29.9 g	そばろあんかけ	25.4 g	スープ煮	21.6 g	お浸し	28.7 g	コンソメスープ	19.7 g	オニオンスープ	18.9 g
	レバー佃煮	食塩 3.9 g		食塩 1.9 g		食塩 1.9 g		食塩 2.3 g		食塩 1.8 g		食塩 2.4 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☆

『キャベツ』

5月に旬をむかえるキャベツは葉がやわらかく、生で食べやすいのが特徴です。鮮やかな緑黄色でふわっとして葉が巻いています。一般的なキャベツと見た目がちがいます。



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。↑