

今週の常食 予定献立表

| | 日 | | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | |
|----|---------|-------------------|-----------|-------------------|---------|-------------------|-----------|-------------------|---------|-------------------|----------|-------------------|-----------|-------------------|
| | 5月24日 | | 5月25日 | | 5月26日 | | 5月27日 | | 5月28日 | | 5月29日 | | 5月30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 503 kcal | 黒糖食パン | エネルギー 595 kcal | ロールパン | エネルギー 514 kcal | ツイストロール | エネルギー 550 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 14.3 g | ポテトサラダ | 蛋白質 16.1 g | オムレツ | 蛋白質 19 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 16.4 g | スープ煮 | 蛋白質 18.9 g | ポイルサラダ | 蛋白質 16.5 g |
| 朝食 | オレンジ | 食塩 1.5 g | みかん缶 | 食塩 2.0 g | バナナ | 食塩 1.8 g | オレンジ | 食塩 1.4 g | 黄桃缶ダイス | 食塩 1.7 g | チーズ | 食塩 2.0 g | バナナ | 食塩 1.8 g |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | 牛乳 | | 牛乳 | | 牛乳 | | バナナ | | 牛乳 | |
| 昼食 | ご飯 | エネルギー 483 kcal | カレーライス | エネルギー 673 kcal | ご飯 | エネルギー 464 kcal | ご飯 | エネルギー 484 kcal | ご飯 | エネルギー 532 kcal | ご飯 | エネルギー 451 kcal | ご飯 | エネルギー 593 kcal |
| | 豚の生姜焼き | 蛋白質 20.7 g | 野菜サラダ | 蛋白質 21.2 g | 回鍋肉 | 蛋白質 19 g | 鯖の梅ソースがけ | 蛋白質 23.4 g | そば | 蛋白質 16.4 g | にゅうめん | 蛋白質 16.3 g | すき焼き | 蛋白質 22.7 g |
| 昼食 | 含め煮 | 食塩 1.9 g | 福神漬け | 食塩 3.2 g | お浸し | 食塩 2.6 g | 辛子和え | 食塩 2.8 g | 味噌田楽 | 食塩 3.2 g | きゃべつの酢の物 | 食塩 4.2 g | ごま酢和え | 食塩 1.8 g |
| | ポン酢和え | | ジョア | | わかめスープ | | 味噌汁 | | 酢の物 | | きんぴらごぼう | | ヨーグルト | |
| 夕食 | ご飯 | エネルギー 588 kcal | ご飯 | エネルギー 535 kcal | ご飯 | エネルギー 600 kcal | ご飯 | エネルギー 627 kcal | ご飯 | エネルギー 561 kcal | かつめし | エネルギー 627 kcal | ご飯 | エネルギー 592 kcal |
| | 魚フライ | 蛋白質 23.9 g | 鯖のごま味噌焼 | 蛋白質 28.4 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 | 梅肉和え | 蛋白質 24.2 g | 揚げ魚野菜あんかけ | 蛋白質 18.9 g |
| 夕食 | お浸し | 食塩 3.4 g | お浸し | 食塩 1.9 g | 野菜炒め | 食塩 1.4 g | 盛りサラダ | 食塩 2.0 g | 炒り豆腐 | 食塩 2.0 g | 煮浸し | 食塩 1.8 g | 春雨サラダ | 食塩 2.5 g |
| | 味噌汁 | | 冷製あんかけ卵豆腐 | | そばろあんかけ | | スープ煮 | | お浸し | | のり | | オニオンスープ | |
| 夕食 | いりこみそ | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

☆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一品です。
- ・ 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☆

『5月29日はかつめしの日』
 ごはんの上にビーフカツをのせ、デミグラスソース系のたれをかけ、付け合わせにゆでキャベツを洋皿に盛り付けた料理です。
 戦後間もない頃に加古川駅前の食堂で考案されました。
 お箸で食べることが出来る洋食というルーツから来ていると言われています。
 まさに愛する加古川名物となった**かつめし**を是非食べてみてください。



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。↑