

# 今週の常食 予定献立表

|        | 日                                                                                  | 月                                                 | 火                                                                                  | 水                                                 | 木                                                                                  | 金                                                 | 土                                                                                   |                                                   |                                                                                      |                                                   |                                                                                      |                                                   |                                                                                      |                                                   |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|        | 5月4日                                                                               | 5月5日                                              | 5月6日                                                                               | 5月7日                                              | 5月8日                                                                               | 5月9日                                              | 5月10日                                                                               |                                                   |                                                                                      |                                                   |                                                                                      |                                                   |                                                                                      |                                                   |
| 朝<br>食 | レーズンドッグ<br>キャベツソテー<br>オレンジ<br>牛乳                                                   | エネルギー<br>529 kcal<br>蛋白質<br>14.4 g<br>食塩<br>1.5 g | 食パン<br>ポテトサラダ<br>みかん缶<br>牛乳                                                        | エネルギー<br>503 kcal<br>蛋白質<br>16.1 g<br>食塩<br>2 g   | 黒糖食パン<br>スープ煮<br>チーズ<br>黄桃缶ダイス<br>牛乳                                               | エネルギー<br>513 kcal<br>蛋白質<br>17.9 g<br>食塩<br>1.9 g | ロールパン<br>コールスローサラダ<br>オレンジ<br>牛乳                                                    | エネルギー<br>481 kcal<br>蛋白質<br>16.2 g<br>食塩<br>1.5 g | ツイストロール<br>マカロニサラダ<br>黄桃缶ダイス<br>牛乳                                                   | エネルギー<br>568 kcal<br>蛋白質<br>16.9 g<br>食塩<br>2 g   | 食パン<br>スープ煮<br>チーズ<br>バナナ<br>牛乳                                                      | エネルギー<br>532 kcal<br>蛋白質<br>18.9 g<br>食塩<br>2 g   | ロールパン<br>ボイルサラダ<br>バナナ<br>牛乳                                                         | エネルギー<br>518 kcal<br>蛋白質<br>16.5 g<br>食塩<br>1.8 g |
|        | ご飯<br>豚のしょうが焼き<br>ポン酢和え<br>なすの含め煮                                                  | エネルギー<br>483 kcal<br>蛋白質<br>20.7 g<br>食塩<br>1.9 g | ご飯<br>カレー<br>野菜サラダ<br>福神漬け<br>ジョア                                                  | エネルギー<br>673 kcal<br>蛋白質<br>21.2 g<br>食塩<br>3.2 g | ご飯<br>回鍋肉<br>お浸し<br>わかめスープ                                                         | エネルギー<br>464 kcal<br>蛋白質<br>19 g<br>食塩<br>2.6 g   | ご飯<br>鰹の梅ソースがけ<br>小松菜の煮浸し<br>味噌汁                                                    | エネルギー<br>473 kcal<br>蛋白質<br>22.3 g<br>食塩<br>2.7 g | ご飯<br>そば<br>味噌田楽<br>酢の物<br>ヨーグルト                                                     | エネルギー<br>532 kcal<br>蛋白質<br>16.4 g<br>食塩<br>3.2 g | ご飯<br>ちゃんちゃん焼き<br>ポン酢和え<br>湯豆腐                                                       | エネルギー<br>562 kcal<br>蛋白質<br>26.1 g<br>食塩<br>1.7 g | ご飯<br>すき焼き<br>ごま酢和え<br>ヨーグルト                                                         | エネルギー<br>593 kcal<br>蛋白質<br>22.7 g<br>食塩<br>1.8 g |
| 昼<br>食 |   |                                                   |   |                                                   |   |                                                   |   |                                                   |   |                                                   |   |                                                   |   |                                                   |
|        | ご飯<br>魚フライ<br>お浸し<br>味噌汁<br>レバー佃煮                                                  | エネルギー<br>619 kcal<br>蛋白質<br>30.9 g<br>食塩<br>3.9 g | ご飯<br>鰹のごま味噌焼<br>お浸し<br>冷製あんかけ卵豆腐<br>かしわまんじゅう                                      | エネルギー<br>648 kcal<br>蛋白質<br>30.3 g<br>食塩<br>2 g   | ご飯<br>鮭の南蛮漬け<br>野菜炒め<br>そぼろあんかけ                                                    | エネルギー<br>603 kcal<br>蛋白質<br>24.9 g<br>食塩<br>1.4 g | ご飯<br>オープンオムレツ<br>盛りサラダ<br>スープ煮                                                     | エネルギー<br>638 kcal<br>蛋白質<br>20.9 g<br>食塩<br>2 g   | ご飯<br>照り焼きチキン<br>炒り豆腐<br>お浸し<br>のり                                                   | エネルギー<br>561 kcal<br>蛋白質<br>23.5 g<br>食塩<br>2 g   | ご飯<br>ミートローフ<br>ピーナツ和え<br>コンソメスープ                                                    | エネルギー<br>526 kcal<br>蛋白質<br>19.7 g<br>食塩<br>2.4 g | ご飯<br>揚げ魚野菜あん<br>春雨サラダ<br>オニオンスープ                                                    | エネルギー<br>559 kcal<br>蛋白質<br>18.9 g<br>食塩<br>2.6 g |
| 夕<br>食 |  |                                                   |  |                                                   |  |                                                   |  |                                                   |  |                                                   |  |                                                   |  |                                                   |
|        |                                                                                    |                                                   |                                                                                    |                                                   |                                                                                    |                                                   |                                                                                     |                                                   |                                                                                      |                                                   |                                                                                      |                                                   |                                                                                      |                                                   |

☆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☆

『子供の日』

子供の日は端午の節句でもあり、子供たち皆が元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。

子供の日に食べる柏餅ですが由来は、柏の葉は新しい芽が出るまで落ちないというところから子孫繁栄の縁起を担ぐとされています。



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。↑