今週の常食　予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19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 14.4 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 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 568 kcal 蛋白質 16.9 g 食塩 2 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 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 冷しゃぶ 含め煮 ふりかけ プリン エネルギー 545 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 1.5 g	ご飯 夏野菜カレー 野菜サラダ 福神漬け ジョア エネルギー 653 kcal 蛋白質 17.8 g 食塩 3.3 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 鰆の梅ソースがけ 辛子和え 味噌汁 エネルギー 480 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 2.5 g	ご飯 ざるそば 味噌田楽 酢の物 エネルギー 516 kcal 蛋白質 17.2 g 食塩 1.9 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 レバー佃煮 エネルギー 619 kcal 蛋白質 30.9 g 食塩 3.9 g	ご飯 鰆のごま味噌焼 お浸し 冷製あんかけ卵豆腐 エネルギー 535 kcal 蛋白質 28.4 g 食塩 1.9 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 627 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 2 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 g	ご飯 ミートローフ ピーナツ和え コンソメスープ エネルギー 526 kcal 蛋白質 19.7 g 食塩 2.4 g	ご飯 揚げ魚野菜あんかけ 春雨サラダ オニオンスープ 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☆

『きゅうり』

カリウムやβカロテンが豊富に含まれています。カリウムは、余分な塩分を排出し、むくみの改善に効果があります。その他、ビタミンC、Kなどのミネラル類も、少量ながらバランスよく含まれています。

また、きゅうりは95%が水分で、歯切れのよさやみずみずしさも楽しめる野菜と言われています。なので、暑い夏には夏バテ防止にもなります。

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。↑

加古川医療センター栄養管理課