

今週の常食 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土	
	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日	8月1日	8月2日	8月3日	
朝食	レーズンドッグ キャベツソテー オレンジ 牛乳	食パン ポテトサラダ みかん缶 牛乳	黒糖食パン スープ煮 チーズ バナナ 牛乳	ロールパン コールスローサラダ オレンジ 牛乳	ツイストロール マカロニサラダ バナナ 牛乳	食パン スープ煮 チーズ 黄桃缶ダイス 牛乳	ロールパン ポイルサラダ バナナ 牛乳	
	エネルギー 529 kcal 蛋白質 14.4 g 食塩 1.5 g	エネルギー 521 kcal 蛋白質 16.1 g 食塩 1.9 g	エネルギー 566 kcal 蛋白質 18.7 g 食塩 1.9 g	エネルギー 481 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 1.5 g	エネルギー 593 kcal 蛋白質 17.2 g 食塩 1.7 g	エネルギー 489 kcal 蛋白質 18.1 g 食塩 2 g	エネルギー 518 kcal 蛋白質 16.5 g 食塩 1.8 g	
	ご飯 冷しゃぶ 含め煮 プリン ふりかけ	ご飯 カレー 野菜サラダ 福神漬け ジョア	ご飯 回鍋肉 お浸し わかめスープ	ご飯 鱈の梅ソースがけ 辛子和え 味噌汁	ご飯 そば 味噌田楽 酢の物 ヨーグルト	ご飯 ちゃんちゃん焼き ポン酢和え 湯豆腐	ご飯 すき焼き ごま酢和え ヨーグルト	
	エネルギー 547 kcal 蛋白質 19.6 g 食塩 1.5 g	エネルギー 628 kcal 蛋白質 18.6 g 食塩 3.8 g	エネルギー 464 kcal 蛋白質 19.1 g 食塩 2.7 g	エネルギー 482 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 2.5 g	エネルギー 530 kcal 蛋白質 17.1 g 食塩 3.1 g	エネルギー 563 kcal 蛋白質 25.9 g 食塩 1.7 g	エネルギー 593 kcal 蛋白質 22.7 g 食塩 1.8 g	
								
昼食	ご飯 魚フライ お浸し 味噌汁 レバー佃煮	ご飯 鱈のごま味噌焼 お浸し 冷製あんかけ卵豆腐	ご飯 鮭の南蛮漬け 野菜炒め じゃがいもそぼろ煮	ご飯 オープンオムレツ 盛りサラダ スープ煮	ご飯 鶏の利久焼き 炒り豆腐 お浸し のり	ご飯 ミートローフ ピーナツ和え コンソメスープ	ご飯 揚げ魚野菜あん 春雨サラダ オニオンスープ	
	エネルギー 601 kcal 蛋白質 30 g 食塩 3.6 g	エネルギー 537 kcal 蛋白質 28.4 g 食塩 1.9 g	エネルギー 566 kcal 蛋白質 22.5 g 食塩 1.3 g	エネルギー 651 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 2.3 g	エネルギー 536 kcal 蛋白質 28.1 g 食塩 1.8 g	エネルギー 526 kcal 蛋白質 19.7 g 食塩 2.4 g	エネルギー 559 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 2.6 g	
								
	<p>☆都合により献立が変更になる場合があります</p>							

☆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☆

『土用丑の日』

土用の丑の日は、立春・立秋・立冬・立春それぞれにあります。

季節の変わり目にあたる為に体調を崩しやすいので、ビタミンAやビタミンB群など疲労回復、食欲増進に効果的な成分を多く含むウナギを食べ、夏バテ防止に努めましょう。



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。↑