

今週の常食 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	8月17日	8月18日	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日
朝食	レーズンドッグ キャベツソーテーゼリー 牛乳 エネルギー 546 kcal 蛋白質 13.8 g 食塩 1.6 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 19.3 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 鰯の梅ソースがけ 辛子とえ 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 586 kcal 蛋白質 26.7 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 620 kcal 蛋白質 30.4 g 食塩 3.9 g	ご飯 鰯のごま味噌焼 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 じゃがいものそぼろ煮 エネルギー 558 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 1.3 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 ピーナッツ和え コンソメスープ エネルギー 528 kcal 蛋白質 19.4 g 食塩 2.3 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☆

『立秋』

暑い日が続いていても空を見上げると秋の兆しが見え始めます。立秋に旬を迎える食べ物の中のなすは油と相性がいい野菜で中華やイタリアンと良く合います。最近ではグリーンカーテンなどでも人気のゴーヤ。ビタミンCが豊富で炒めても壊れにくく、他にカリウム、カロテンを多く含み栄養的にも優れた野菜です。調理例としてゴーヤチャンプル、その他にも薄くスライスして水にさらしドレッシングで和えるのもさっぱりして美味しいですよ。



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。↑