

# 今週の常食 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	9月1日		9月2日		9月3日		9月4日		9月5日		9月6日		9月7日	
朝食	レーズンドッグ	エネルギー	食パン	エネルギー	黒糖食パン	エネルギー	ロールパン	エネルギー	ツイストロール	エネルギー	食パン	エネルギー	ロールパン	エネルギー
	キャベツソテー	529 kcal	ポテトサラダ	521 kcal	スープ煮	556 kcal	コールスローサラダ	481 kcal	マカロニサラダ	550 kcal	スープ煮	532 kcal	オムレツ	595 kcal
	オレンジ	蛋白質	みかん缶	蛋白質	チーズ	蛋白質	オレンジ	蛋白質	黄桃缶ダイス	蛋白質	チーズ	蛋白質	バナナ	蛋白質
	牛乳	14.4 g	牛乳	16.1 g	バナナ	18.7 g	牛乳	16.2 g	牛乳	16.4 g	バナナ	18.9 g	牛乳	19.1 g
	食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩	
	1.5 g		1.9 g		1.9 g		1.5 g		1.7 g		2 g		1.7 g	
昼食	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー
	冷しゃぶ	547 kcal	カレー	673 kcal	八宝菜	633 kcal	鱈の梅ソースがけ	482 kcal	そば	530 kcal	ちゃんちゃん焼き	587 kcal	すき焼き	593 kcal
	含め煮	蛋白質	野菜サラダ	蛋白質	伴三糸	蛋白質	辛子和え	蛋白質	味噌田楽	蛋白質	オクラのおかか和え	蛋白質	ごま酢和え	蛋白質
	プリン	19.6 g	福神漬け	21.2 g	杏仁豆腐	25.2 g	味噌汁	23.4 g	酢の物	17.1 g	湯豆腐	26.7 g	ヨーグルト	22.7 g
ふりかけ	食塩	ジョア	食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩	
	1.5 g		3.2 g		2.6 g		2.5 g		3.1 g		1.9 g		1.8 g	
食														
														
夕食	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	炊き込みご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー
	魚フライ	619 kcal	鱈のごま味噌焼	537 kcal	焼き魚	634 kcal	オープンオムレツ	651 kcal	鶏の利久焼き	536 kcal	ミートローフ	526 kcal	揚げ魚野菜あん	559 kcal
	お浸し	蛋白質	お浸し	蛋白質	長芋たんざく	蛋白質	盛りサラダ	蛋白質	炒り豆腐	蛋白質	ピーナツ和え	蛋白質	春雨サラダ	蛋白質
	味噌汁	30.9 g	冷製あんかけ卵豆腐	28.4 g	炊き合わせ	30.1 g	スープ煮	21.6 g	お浸し	28.1 g	コンソメスープ	19.7 g	オニオンスープ	18.9 g
レバー佃煮	食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩	
	3.9 g		1.9 g		2.9 g		2.3 g		1.8 g		2.4 g		2.6 g	
食														
														

☆都合により献立が変更になる場合があります

## ☆栄養一口メモ☆

『さつまいも』

さつまいもは、別名「かんしょ」とも呼ばれ9～11月が旬です。でんぷん、ビタミンB1、ビタミンC、食物繊維が豊富にふくまれています。他のいも類に比べて食物繊維が多く、じゃがいもの約2倍含まれています。水に溶けにくい「不溶性食物繊維」が多く便通をよくします。

また、サツマイモのデンプンは、熱を加えるとその一部が不溶性食物繊維に変化して量が増えます。焼き芋1/2本(150g)で、1日に必要な食物繊維の約1/4をとることができます。



加古川医療センター栄養管理部ホームページにおすすりレシピ掲載しています。↑