

今週的全粥食(軟菜・入院食) 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	11月17日		11月18日		11月19日		11月20日		11月21日		11月22日		11月23日	
朝食	レーズンドッグ	エネルギー 512 kcal	食パン	エネルギー 506 kcal	黒糖食パン	エネルギー 556 kcal	ロールパン	エネルギー 514 kcal	ツイストロール	エネルギー 568 kcal	食パン	エネルギー 532 kcal	ロールパン	エネルギー 518 kcal
	キャベツソテー	蛋白質	ポテトサラダ	蛋白質	スープ煮	蛋白質	コールスローサラダ	蛋白質	マカロニサラダ	蛋白質	スープ煮	蛋白質	ポイルサラダ	蛋白質
	オレンジ	14.4 g	みかん缶	16.2 g	チーズ	18.7 g	オレンジ	16.2 g	黄桃缶ダイス	16.9 g	チーズ	18.9 g	バナナ	16.5 g
	牛乳	食塩 1.4 g	牛乳	食塩 2 g	バナナ	食塩 1.9 g	牛乳	食塩 1.4 g	牛乳	食塩 2 g	バナナ	食塩 2 g	牛乳	食塩 1.8 g
昼食	全粥	エネルギー 427 kcal	全粥	エネルギー 512 kcal	全粥	エネルギー 492 kcal	全粥	エネルギー 423 kcal	全粥	エネルギー 534 kcal	全粥	エネルギー 437 kcal	全粥	エネルギー 500 kcal
	鯖のゆず味噌がけ	蛋白質	豚肉のケチャップ炒め	蛋白質	豆腐の味噌煮	蛋白質	焼き魚	蛋白質	シチュー	蛋白質	魚のつけ焼き	蛋白質	味噌炒め	蛋白質
	ゆかり和え	21.0 g	お浸し	23.8 g	中華風酢の物	20.8 g	ごま和え	20.4 g	野菜サラダ	25.2 g	酢の物	17.9 g	ボン酢和え	21.8 g
	そぼろあんかけ	食塩 2.4 g	味噌汁	食塩 2.9 g	杏仁豆腐	食塩 1.7 g	うどん汁	食塩 3.3 g	ブロッコリーのくず煮	3.4 g	きんぴら煮	1.9 g	そぼろあんかけ	食塩 2.3 g
夕食	全粥	エネルギー 553 kcal	全粥	エネルギー 463 kcal	全粥	エネルギー 478 kcal	全粥	エネルギー 579 kcal	全粥	エネルギー 486 kcal	全粥	エネルギー 457 kcal	全粥	エネルギー 611 kcal
	鶏のバジル焼き	蛋白質	バター焼き	蛋白質	鮭のコーンクリームかけ	蛋白質	松風焼き	蛋白質	山椒焼き	24.7 g	鶏の梅ソースがけ	蛋白質	かれいの香草焼き	蛋白質
	野菜サラダ	21.4 g	含め煮	19.9 g	サラダ	21.9 g	マセドアンサラダ	23.6 g	卵豆腐	1.8 g	卵とじ	25.7 g	ポテトサラダ	23 g
	チャウダー	食塩 2.7 g	おろし和え	食塩 2.2 g	コンソメスープ	食塩 2.6 g	切干し大根の煮物	食塩 2.3 g	お浸し	1.8 g	ごま和え	3.0 g	洋風煮浸し	1.6 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☆

- ・鶏のバジル焼き：マジックソルトとドライバジルで風味豊かな料理です
- ・鮭のコーンクリームかけ：鮭にコーンクリームのソースをかけた冬らしい料理です
- ・かれいの香草焼き：魚にパン粉、粉チーズとバジル、パセリを加え、焼き上げました

☆栄養一口メモ☆

『ピーマン』

ピーマンは昔、独特の苦みから子供に嫌われる野菜でしたが、品種改良により、食べやすくなりました。ピーマンにはビタミンA、C、Eが豊富に含まれています。これらのビタミンは加熱しても失われにくく、苦みやにおいも和らぐため、美味しく食べることができます。しかし、加熱しすぎるとビタミンが壊れてしまうため、強火でさっと火を通すのがいいでしょう。



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。↑