

今週の全粥食(軟菜・入院食) 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	3月22日		3月23日		3月24日		3月25日		3月26日		3月27日		3月28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 595 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 550 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	オムレツ	蛋白質	コールスロー	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
朝食	オレンジ	14.3 g	みかん缶	16.2 g	バナナ	19 g	オレンジ	16.2 g	黄桃缶ダイス	16.4 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	牛乳	食塩 1.8 g	牛乳	食塩 1.4 g	牛乳	食塩 1.7 g	バナナ	食塩 2 g	牛乳	食塩 1.8 g
昼食	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー
	鱈のゆず味噌がけ	419 kcal	豚肉ケチャップ炒め	512 kcal	豆腐の味噌煮	492 kcal	焼き魚	428 kcal	シチュー	493 kcal	魚のつけ焼き	409 kcal	味噌炒め	497 kcal
昼食	ゆかり和え	蛋白質	お浸し	蛋白質	中華風酢の物	蛋白質	ごま和え	蛋白質	野菜サラダ	蛋白質	酢の物	蛋白質	ポン酢和え	蛋白質
	そばろあんかけ	20.8 g	味噌汁	23.8 g	杏仁豆腐	20.8 g	うどん汁	20.2 g	ブロッコリーのくず煮	23.1 g	きんぴら煮	17.4 g	そばろあんかけ	21.7 g
昼食	食塩	1.5 g	ヨーグルト	食塩	食塩	1.7 g	食塩	3.4 g	佃煮	食塩	食塩	1.4 g	食塩	2 g
														
夕食	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー
	鶏のバジル焼き	553 kcal	バター焼き	463 kcal	鮭のコーンクリームかけ	476 kcal	松風焼き	579 kcal	山椒焼き	479 kcal	鶏の梅ソースがけ	457 kcal	かれのいの香草焼き	559 kcal
夕食	野菜サラダ	蛋白質	含め煮	蛋白質	サラダ	蛋白質	マセドアンサラダ	蛋白質	卵豆腐	蛋白質	卵とじ	蛋白質	ポテトサラダ	蛋白質
	チャウダー	21.4 g	おろし和え	19.9 g	コンソメスープ	21.8 g	千切り大根の煮物	23.6 g	お浸し	24.6 g	ごま和え	25.7 g	洋風煮浸し	20.7 g
夕食	食塩	2.7 g	食塩	2.2 g	食塩	2.6 g	食塩	2.3 g	イオンサポートゼリー(りんご)	食塩	味噌汁	食塩	食塩	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をかけた温まる料理です。
- ・かれのいの香草焼き：魚のフライのパン粉に粉チーズとバジル、パセリを加え、揚げずに焼いた料理です。

☆栄養一口メモ☆

『こんぶ』

こんぶにはカリウム、カルシウム、ヨウ素などのミネラル成分や食物繊維が含まれています。独特のぬめりはアルギン酸やフコイダンという、水溶性食物繊維です。水溶性食物繊維は、胃に入ると水分と混じり、食べたものが膨張し、便の水分量とかが増します。また、腸内細菌の栄養源にもなり、腸内環境を整えます。料理面では、うまみ成分の一種であるグルタミン酸が含まれています。うまみを上手に活用すれば減塩にもつながります。塩昆布や佃煮などの加工品は塩分を多く含むため食べ過ぎには注意が必要です。



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。↑