

今週的全粥食(軟菜・入院食) 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日
朝 食	レーズンドッグ キャベツソテー オレンジ 牛乳 エネルギー 512 kcal 蛋白質 14.4 g 食塩 1.4 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 スープ煮 チーズ バナナ 牛乳 エネルギー 556 kcal 蛋白質 18.7 g 食塩 1.9 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 ポイルサラダ 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	全粥 鯖のゆず味噌がけ ゆかり和え そぼろあんかけ エネルギー 416 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 1.5 g 	全粥 焼き肉風ソテー 湯豆腐 おろし和え エネルギー 472 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 1.5 g 	全粥 豆腐の味噌煮 中華風酢の物 杏仁豆腐 エネルギー 492 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 1.7 g 	全粥 焼き魚 ごま和え うどん汁 エネルギー 424 kcal 蛋白質 20.3 g 食塩 3.4 g 	全粥 シチュー 野菜サラダ ブロッコリーのくず煮 佃煮 エネルギー 533 kcal 蛋白質 24.4 g 食塩 3.5 g 	全粥 魚のつけ焼き 酢の物 きんぴら煮 エネルギー 437 kcal 蛋白質 17.9 g 食塩 1.9 g 	全粥 味噌炒め ポン酢和え そぼろあんかけ エネルギー 497 kcal 蛋白質 21.7 g 食塩 2 g 
夕 食	全粥 鶏のバジル焼き 野菜サラダ チャウダー エネルギー 513 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 2.8 g 	全粥 焼き魚 筑前煮 お浸し すまし汁 ひなあられ エネルギー 501 kcal 蛋白質 27.47 g 食塩 2.9 g 	全粥 鮭のコーンクリームかけ サラダ コンソメスープ エネルギー 478 kcal 蛋白質 21.9 g 食塩 2.6 g 	全粥 松風焼き マセドアンサラダ 切り干し大根煮 エネルギー 546 kcal 蛋白質 23.6 g 食塩 2.4 g 	全粥 山椒焼き 卵豆腐 お浸し 季節果物 エネルギー 474 kcal 蛋白質 24.2 g 食塩 1.8 g 	全粥 鶏の梅ソースがけ 卵とじ ごま和え 味噌汁 エネルギー 457 kcal 蛋白質 25.7 g 食塩 3.0 g 	全粥 かれいの香草焼き ポテトサラダ 洋風煮浸し エネルギー 518 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 1.7 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の料理です
- ・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☆

『ひなまつり』

女の子の健やかな成長を祈る節句の年中行事です。

ひな人形に桜や橘、桃の花など木々の飾り、ひなあられや菱餅などを供えます。

ひな祭りに用意する食べ物として、一生添い遂げる仲良い夫婦にちなんだハマグリ
の吸い物、女の子の豊かな人生への願いを託くす菱餅、縁起のいい食材の入っている
ちらし寿司などがあります。ぜひ用意して楽しくお祝いしてみてください。



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。↑