

今週的全粥食(軟菜・入院食) 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	4月6日	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12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 パナナ 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 パナナ 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 パナナ 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 419 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 1.5 g 	全粥 豚肉のケチャップ炒め お浸し 味噌汁 ヨーグルト エネルギー 512 kcal 蛋白質 23.8 g 食塩 2.9 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 496 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 3.2 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 バター焼き 含め煮 おろし和え エネルギー 463 kcal 蛋白質 19.9 g 食塩 2.2 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 456 kcal 蛋白質 24.4 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 かれのいの香草焼き 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☆

『清明』

4月5日から4月19日までの期間を指し、すべてのものが明るく清らかで生き生きと感じられる、という意味。暖かい陽気が続きみずみずしい食材が出回る頃。旬の春野菜に含まれる苦味は体にもいいので、毎日の食卓で味わいたいものです。春の訪れを感じる筍ご飯は旬に一度は召し上がってください。



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。↑