

今週的全粥食(軟菜・入院食) 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日	6月1日
朝食	レーズンドッグ キャベツソテー オレンジ 牛乳	食パン ポテトサラダ バナナ 牛乳	黒糖食パン スープ煮 チーズ みかん缶 牛乳	ロールパン コールスローサラダ オレンジ 牛乳	ツイストロール マカロニサラダ バナナ 牛乳	食パン スープ煮 チーズ 黄桃缶ダイス 牛乳	ロールパン ポイルサラダ バナナ 牛乳
	エネルギー 512 kcal 蛋白質 14.4 g 食塩 1.4 g	エネルギー 576 kcal 蛋白質 16.9 g 食塩 1.9 g	エネルギー 501 kcal 蛋白質 17.9 g 食塩 1.9 g	エネルギー 481 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 1.5 g	エネルギー 593 kcal 蛋白質 17.2 g 食塩 1.7 g	エネルギー 489 kcal 蛋白質 18.1 g 食塩 2 g	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	全粥 豚肉のケチャップ炒め お浸し 味噌汁 ヨーグルト	全粥 豆腐の味噌煮 中華風酢の物 杏仁豆腐	全粥 焼き魚 ごま和え うどん汁	全粥 シチュー 野菜サラダ ブロッコリーのくず煮 佃煮	全粥 魚のつけ焼き 酢の物 きんぴら煮	全粥 味噌炒め ポン酢和え そぼろあんかけ
	エネルギー 429 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 2 g	エネルギー 512 kcal 蛋白質 23.8 g 食塩 2.9 g	エネルギー 492 kcal 蛋白質 20.9 g 食塩 1.7 g	エネルギー 423 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 3.3 g	エネルギー 534 kcal 蛋白質 25.2 g 食塩 3.4 g	エネルギー 437 kcal 蛋白質 17.9 g 食塩 1.9 g	エネルギー 501 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 2.5 g
夕食	全粥 鶏のバジル焼き 野菜サラダ チャウダー	全粥 バター焼き 含め煮 おろし和え	全粥 鮭のマリネ 小松菜のソテー かき玉汁	全粥 松風焼き マセドアンサラダ 切干し大根の煮物	全粥 山椒焼き 卵豆腐 お浸し ゼリー	全粥 鶏の梅ソースがけ 卵とじ ごま和え 味噌汁	全粥 かれのい香草焼き ポテトサラダ 洋風煮浸し
	エネルギー 516 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 2.8 g	エネルギー 463 kcal 蛋白質 19.9 g 食塩 2.1 g	エネルギー 497 kcal 蛋白質 24 g 食塩 2.2 g	エネルギー 546 kcal 蛋白質 23.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー 497 kcal 蛋白質 24.4 g 食塩 2.1 g	エネルギー 457 kcal 蛋白質 25.7 g 食塩 3.0 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 2 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
- ・鮭のマリネ：生玉葱と刻んだトマトでさっぱりした料理です。
- ・かれのい香草焼き：魚のフライのパン粉に粉チーズとバジル、パセリを加え、揚げるのでなく焼いた料理です

☆栄養一口メモ☆

『新たまねぎ』

新たまねぎの旬は春で3月から5月に収穫し乾燥させずに出荷するたまねぎを指します。みずみずしく甘いのが特徴です。水分が多いので日持ちは短く一週間から長くても二週間が限界です。ビタミンB1含む食材（豚肉やレバー、うなぎ、玄米など）と一緒に摂取することで疲労回復の効果が期待できます。



加古川医療センター栄養管理部ホームページにおすすめレシピ掲載しています。↑