

今週的全粥食(軟菜・入院食) 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	6月15日		6月16日		6月17日		6月18日		6月19日		6月20日		6月21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 481 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	オムレツ	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
昼 食	オレンジ	14.4 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	16.9 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	牛乳	食塩 1.8 g	牛乳	食塩 1.5 g	牛乳	食塩 2 g	バナナ	食塩 2 g	牛乳	食塩 1.8 g
夕 食	全粥	エネルギー 419 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 424 kcal	全粥	エネルギー 496 kcal	全粥	エネルギー 437 kcal	全粥	エネルギー 423 kcal
	鱈のゆず味噌がけ	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
夜 食	ゆかり和え	20.8 g	お浸し	23.8 g	中華風酢の物	20.8 g	ごま和え	20.3 g	野菜サラダ	23.5 g	酢の物	17.9 g	ポン酢和え	18.5 g
	そばろあんかけ	食塩 1.5 g	味噌汁	食塩 2.9 g	杏仁豆腐	食塩 1.7 g	うどん汁	食塩 3.4 g	グロコリ-のくず煮	食塩 3.2 g	きんぴら煮	食塩 1.9 g	洋風煮浸し	食塩 2.1 g
朝 食	鶏のバジル焼き	513 kcal	バター焼き	463 kcal	鮭のマリネ	497 kcal	松風焼き	546 kcal	山椒焼き	470 kcal	鶏の梅ソースがけ	457 kcal	かれいの香草焼き	522 kcal
	野菜サラダ	蛋白質	含め煮	蛋白質	ソテー	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
昼 食	チャウダー	21.4 g	おろし和え	19.9 g	かき玉汁	24 g	切り干し大根煮	23.6 g	お浸し	24.6 g	ごま和え	25.7 g	冬瓜くず煮	20.5 g
		食塩 2.8 g		食塩 2.2 g		食塩 2.2 g		食塩 2.4 g	メロン	食塩 1.8 g	味噌汁	食塩 3.0 g		食塩 1.6 g
夕 食														

☆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：鮭と野菜をマリネにしたさっぱりとした料理です
- ・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☆

『夏至』

1年で最も日が高い日であるのが夏至。夏至に太陽の力が最大になると考え、太陽の恵みに感謝し豊作を祈願するようになりました。田植えが終わると小麦餅を作って供えるようになり、関西では半夏生餅(はんげしょうもち)と言います。

また関西では稲の根がタコの足のように強く深く広く根付いて欲しいと願いタコを食べ



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。↑