

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30日		7月1日		7月2日		7月3日		7月4日		7月5日		7月6日	
朝食	レーズンドッグ	エネルギー	食パン	エネルギー	黒糖食パン	エネルギー	ロールパン	エネルギー	ツイストロール	エネルギー	食パン	エネルギー	ロールパン	エネルギー
	キャベツソテー	512 kcal	ポテトサラダ	521 kcal	スープ煮	556 kcal	コールスローサラダ	481 kcal	マカロニサラダ	593 kcal	スープ煮	489 kcal	ポイルサラダ	518 kcal
	オレンジ	蛋白質	みかん缶	蛋白質	チーズ	蛋白質	オレンジ	蛋白質	バナナ	蛋白質	チーズ	蛋白質	バナナ	蛋白質
	牛乳	14.4 g	牛乳	16.1 g	バナナ	18.7 g	牛乳	16.2 g	牛乳	17.2 g	黄桃缶ダイス	18.1 g	牛乳	16.5 g
	食塩	1.4 g	食塩	1.9 g	食塩	1.9 g	食塩	1.5 g	食塩	1.7 g	食塩	2 g	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
	鯖のゆず味噌がけ	429 kcal	ケチャップ炒め	512 kcal	豆腐の味噌煮	492 kcal	焼魚	423 kcal	シチュー	534 kcal	魚のつけ焼き	437 kcal	味噌炒め	501 kcal
	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	ボン酢和え	蛋白質
	そばろあんかけ	21.0 g	味噌汁	23.8 g	杏仁豆腐	20.9 g	うどん汁	20.4 g	ブロッコリーのくず煮	25.2 g	きんぴら煮	17.9 g	そばろあんかけ	21.8 g
	食塩	2 g	食塩	2.9 g	食塩	1.7 g	食塩	3.3 g	佃煮	3.4 g	食塩	1.9 g	食塩	2.5 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	516 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	473 kcal	鶏の梅ソースがけ	457 kcal	かれいの香草焼き	518 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
	チャウダー	21.6 g	おろし和え	19.9 g	かき玉汁	24 g	切干大根の煮物	23.6 g	お浸し	24.7 g	ごま和え	25.7 g	洋風煮浸し	21.2 g
	食塩	2.8 g	食塩	2.1 g	食塩	2.2 g	食塩	2.4 g	食塩	2.0 g	食塩	3.0 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、揚げるのでなく焼いた料理です

☆栄養一口メモ☆

『きゅうり』

カリウムやβカロテンが豊富に含まれています。カリウムは、余分な塩分を排出し、むくみの改善に効果があります。その他、ビタミンC、Kなどのミネラル類も、少量ながらバランスよく含まれています。

また、きゅうりは95%が水分で、歯切れのよさやみずみずしさも楽しめる野菜と言われています。なので、暑い夏には夏バテ防止にもなります。



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。↑