

今週の全粥食(軟菜・入院食) 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26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 オムレツ バナナ 牛乳 エネルギー 595 kcal 蛋白質 19 g 食塩 1.8 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 そばろあんかけ 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 493 kcal 蛋白質 23.1 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 そばろあんかけ 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 鮭のマリネ ソテー かき玉汁 エネルギー 497 kcal 蛋白質 24 g 食塩 2.2 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 りんごゼリー エネルギー 523 kcal 蛋白質 25.9 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☆

『大暑』

大暑とは7月23日頃から15日間ほどの立秋までの期間の季節をいいます。

大暑の有名な食べ物と言えば土用の丑の日のうなぎですね。うなぎには特にビタミンAを多く含んでいます。ビタミンAは、目や皮膚粘膜を正常に保ち視覚障害の予防カロチンの吸収を助けるなどの効果があるといわれています。他にもビタミンB群やカルシウム、DHA、EPAも多く含まれ栄養の宝庫です。



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。↑