

今週の常食 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	11月17日		11月18日		11月19日		11月20日		11月21日		11月22日		11月23日	
朝食	レーズンドッグ	エネルギー 529 kcal	食パン	エネルギー 506 kcal	黒糖食パン	エネルギー 556 kcal	ロールパン	エネルギー 514 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	スープ煮	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
	オレンジ	14.4 g	みかん缶	16.2 g	チーズ	18.7 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 1.5 g	牛乳	食塩 2 g	バナナ	食塩 1.9 g	牛乳	食塩 1.4 g	牛乳	食塩 2 g	バナナ	食塩 2 g	牛乳	食塩 1.8 g
昼食	ご飯	エネルギー 480 kcal	ご飯	エネルギー 502 kcal	ご飯	エネルギー 591 kcal	米飯	エネルギー 440 kcal	ご飯	エネルギー 587 kcal	ご飯	エネルギー 490 kcal	ご飯	エネルギー 553 kcal
	鯖のゆず味噌がけ	蛋白質	豚肉のケチャップ炒め	蛋白質	麻婆豆腐	蛋白質	梅とろろどん	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
	ゆかり和え	21.6 g	お浸し	22 g	中華風酢の物	21.8 g	ピリ辛ナムル	13.2 g	野菜サラダ	25.8 g	酢の物	18.5 g	ポン酢和え	22.4 g
	そばろあんかけ	食塩 2.4 g	味噌汁	食塩 2.8 g	杏仁豆腐	食塩 2.1 g	ヨーグルト	食塩 4.4 g	ブロッコリーのくず煮	食塩 3.4 g	きんぴら煮	食塩 1.9 g	そばろあんかけ	食塩 2.3 g
夕食	ご飯	エネルギー 621 kcal	ご飯	エネルギー 590 kcal	ご飯	エネルギー 531 kcal	ご飯	エネルギー 683 kcal	あなご丼	エネルギー 565 kcal	ご飯	エネルギー 510 kcal	雑穀米	エネルギー 706 kcal
	鶏のバジル焼き	蛋白質	天ぷら	蛋白質	鮭のコーンクリームかけ	蛋白質	唐揚げ	蛋白質	卵豆腐	蛋白質	鶏の梅ソースがけ	蛋白質	かれのいの香草焼き	蛋白質
	ごぼうサラダ	22.3 g	ひじき炒め	18.3 g	サラダ	22.5 g	マセドアンサラダ	28.5 g	お浸し	23.9 g	卵とじ	26.3 g	ポテトサラダ	24.9 g
	チャウダー	食塩 2.8 g	おろし和え	食塩 1.8 g	コンソメスープ	食塩 2.6 g	切干し大根の煮物	食塩 2.5 g	季節果物	食塩 2.2 g	ごま和え	食塩 3 g	洋風煮浸し	食塩 1.6 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
- ・かれのいの香草焼き：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☆

『ピーマン』

ピーマンは昔、独特の苦みから子供に嫌われる野菜でしたが、品種改良により、食べやすくなりました。ピーマンにはビタミンA、C、Eが豊富に含まれています。これらのビタミンは加熱しても失われにくく、苦みやにおいも和らぐため、美味しく食べることができます。しかし、加熱しすぎるとビタミンが壊れてしまうため、強火でさっと火を通すのがいいでしょう。



加古川医療センター栄養管理部ホームページにおすすりレシピ掲載しています。↑