

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 キャベツソテー オレンジ 牛乳	食パン ポテトサラダ みかん缶 牛乳	黒糖食パン スープ煮 チーズ バナナ 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 黄桃缶ダイス 牛乳	食パン スープ煮 チーズ バナナ 牛乳	ロールパン ポイルサラダ バナナ 牛乳
	エネルギー 529 kcal 蛋白質 14.4 g 食塩 1.5 g	エネルギー 506 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 2 g	エネルギー 556 kcal 蛋白質 18.7 g 食塩 1.9 g	エネルギー 514 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 1.4 g	エネルギー 568 kcal 蛋白質 16.9 g 食塩 2 g	エネルギー 532 kcal 蛋白質 18.9 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	ご飯 鯖のゆず味噌がけ ゆかり和え そばろあんかけ	ご飯 豚肉のケチャップ炒め お浸し 味噌汁	ご飯 麻婆豆腐 中華風酢の物 杏仁豆腐	ご飯 梅とろろどん ピリ辛ナムル ヨーグルト	ご飯 シチュー 野菜サラダ ブロッコリーのくず煮 佃煮	ご飯 魚のつけ焼き 酢の物 きんぴら煮	ご飯 味噌炒め ポン酢和え そばろあんかけ
	エネルギー 480 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 22 g 食塩 2.8 g	エネルギー 591 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 2.1 g	エネルギー 440 kcal 蛋白質 13.2 g 食塩 4.4 g	エネルギー 587 kcal 蛋白質 25.8 g 食塩 3.4 g	エネルギー 490 kcal 蛋白質 18.5 g 食塩 1.9 g	エネルギー 553 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 2.3 g
夕食	ご飯 鶏のバジル焼き ごぼうサラダ チャウダー	ご飯 天ぷら ひじき炒め おろし和え	ご飯 鮭のコーンクリームかけ サラダ コンソメスープ	ご飯 唐揚げ マセドアンサラダ 切干し大根の煮物	あなご丼 卵豆腐 お浸し 季節果物	ご飯 鶏の梅ソースがけ 卵とじ ごま和え 味噌汁	雑穀米 かれのいの香草焼き ポテトサラダ 洋風煮浸し 柿プリン
	エネルギー 621 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 2.8 g	エネルギー 590 kcal 蛋白質 18.3 g 食塩 1.8 g	エネルギー 531 kcal 蛋白質 22.5 g 食塩 2.6 g	エネルギー 683 kcal 蛋白質 28.5 g 食塩 2.5 g	エネルギー 565 kcal 蛋白質 23.9 g 食塩 2.2 g	エネルギー 510 kcal 蛋白質 26.3 g 食塩 3 g	エネルギー 706 kcal 蛋白質 24.9 g 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。↑