

# 今週の常食 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28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 焼き魚 ピリ辛ナムル 胡瓜の酢の物	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 ボン酢和え 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 450 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 1.7 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 554 kcal 蛋白質 22.5 g 食塩 2.6 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 タンドリーチキン 盛りサラダ ポタージュスープ クリスマスケーキ	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	ご飯 かれのいの香草焼き ポテトサラダ 洋風煮浸し
	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 697 kcal 蛋白質 29.2 g 食塩 2.5 g	エネルギー 553 kcal 蛋白質 23.4 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 611 kcal 蛋白質 21.8 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☆

### 『クリスマス』

クリスマスによく食べられている**フライドチキン**は、実は日本独自のものだそうです。アメリカやヨーロッパなどでは**ローストターキー**(七面鳥を丸ごとオーブンで焼いた料理)が主流です。

クリスマスケーキにおいても日本では丸いデコレーションケーキをよく見かけますが、ヨーロッパではブッシュドノエル(薪の形)、アメリカではパンプキンパイ、イギリスではプディングなど、国によって様々な文化があります。



加古川医療センター栄養管理部ホームページにおすすりレシピ掲載しています。↑