

今週の常食 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	3月22日		3月23日		3月24日		3月25日		3月26日		3月27日		3月28日	
朝 食	レーズンドッグ	エネルギー	食パン	エネルギー	ひだまりパン	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	529 kcal	ポテトサラダ	506 kcal	オムレツ	595 kcal	コールスロー	514 kcal	マカロニサラダ	550 kcal	スープ煮	532 kcal	ポイルサラダ	518 kcal
	オレンジ	蛋白質	みかん缶	蛋白質	バナナ	蛋白質	オレンジ	蛋白質	黄桃缶ダイス	蛋白質	チーズ	蛋白質	バナナ	蛋白質
	牛乳	14.3 g	牛乳	16.2 g	牛乳	19 g	牛乳	16.2 g	牛乳	16.4 g	バナナ	18.9 g	牛乳	16.5 g
		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩
		1.5 g		2 g		1.8 g		1.4 g		1.7 g		2 g		1.8 g
昼 食	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー
	鯖のゆず味噌がけ	472 kcal	豚肉ケチャップ炒め	502 kcal	麻婆豆腐	591 kcal	梅とろろうどん	452 kcal	シチュー	546 kcal	魚のつけ焼き	462 kcal	味噌炒め	550 kcal
	ゆかり和え	蛋白質	お浸し	蛋白質	中華風酢の物	蛋白質	ピリ辛ナムル	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	21.4 g	味噌汁	22 g	杏仁豆腐	21.8 g	ヨーグルト	12.7 g	ブロッコリーのくず煮	23.7 g	きんぴら煮	18 g	そばろあんかけ	22.3 g
		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩
		1.5 g		2.8 g		2 g		4.3 g		3.2 g		1.4 g		2 g
夕 食	ご飯	エネルギー	菜めし	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	あなご丼	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー
	鶏のバジル焼き	621 kcal	天ぷら	593 kcal	鮭のコーンクリームかけ	529 kcal	唐揚げ	683 kcal	卵豆腐	557 kcal	鶏の梅ソースがけ	510 kcal	かれのい香草焼き	612 kcal
	ごぼうサラダ	蛋白質	ひじき炒め	蛋白質	サラダ	蛋白質	マセドアンサラダ	蛋白質	お浸し	蛋白質	卵とじ	蛋白質	ポテトサラダ	蛋白質
	チャウダー	22.3 g	おろし和え	18.5 g	コンソメスープ	22.4 g	千切り大根の煮物	28.5 g	イオンサポートゼリー(りんご)	23.8 g	ごま和え	26.3 g	洋風煮浸し	21.3 g
		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩
		2.8 g		2.6 g		2.6 g		2.5 g		2.1 g		3 g		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をかけた温まる料理です。
- ・かれのい香草焼き：魚のフライのパン粉に粉チーズとバジル、パセリを加え、揚げずに焼いた料理です。

☆栄養一口メモ☆

『こんぶ』

こんぶにはカリウム、カルシウム、ヨウ素などのミネラル成分や食物繊維が含まれています。独特のぬめりはアルギン酸やフコイダンという、水溶性食物繊維です。水溶性食物繊維は、胃に入ると水分と混じり、食べたものが膨張し、便の水分量とかが増します。また、腸内細菌の栄養源にもなり、腸内環境を整えます。料理面では、うまみ成分の一種であるグルタミン酸が含まれています。うまみを上手に活用すれば減塩にもつながります。塩昆布や佃煮などの加工品は塩分を多く含むため食べ過ぎには注意が必要です。



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。↑