

今週の常食 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日
朝食	レーズンドッグ キャベツソー オレンジ 牛乳 エネルギー 529 kcal 蛋白質 14.4 g 食塩 1.5 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 スープ煮 チーズ バナナ 牛乳 エネルギー 556 kcal 蛋白質 18.7 g 食塩 1.9 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	ご飯 鯖のゆず味噌がけ ゆかり和え そぼろあんかけ エネルギー 469 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 1.5 g	ご飯 焼き肉風ソー 湯豆腐 おろし和え エネルギー 525 kcal 蛋白質 23.7 g 食塩 1.5 g	ご飯 麻婆豆腐 中華風酢の物 杏仁豆腐 エネルギー 591 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 2.1 g	米飯 梅とろろうどん ビリ辛ナムル ヨーグルト エネルギー 441 kcal 蛋白質 13 g 食塩 4.3 g	ご飯 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 586 kcal 蛋白質 26 g 食塩 3.5 g	ご飯 魚のつけ焼き 酢の物 きんぴら煮 エネルギー 490 kcal 蛋白質 18.5 g 食塩 1.9 g	ご飯 味噌炒め ボン酢和え そぼろあんかけ エネルギー 550 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 2 g
夕食	ご飯 鶏のバジル焼き ごぼうサラダ チャウダー エネルギー 581 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 2.9 g	ちらし寿司 筑前煮 すまし汁 ひなあられ エネルギー 595 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 4.3 g	ご飯 鮭のコーンクリームかけ サラダ コンソメスープ エネルギー 531 kcal 蛋白質 22.5 g 食塩 2.6 g	ご飯 唐揚げ マセドアンサラダ 切り干し大根煮 エネルギー 650 kcal 蛋白質 28.5 g 食塩 2.6 g	あなご丼 卵豆腐 お浸し 季節果物 エネルギー 553 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 2.2 g	ご飯 鶏の梅ソースがけ 卵とじ ごま和え 味噌汁 エネルギー 510 kcal 蛋白質 26.3 g 食塩 3 g	ご飯 かれいの香草焼き ポテトサラダ 洋風煮浸し エネルギー 571 kcal 蛋白質 21.8 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の料理です
- ・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☆

『ひなまつり』

女の子の健やかな成長を祈る節句の年中行事です。

ひな人形に桜や橘、桃の花など木々の飾り、ひなあられや菱餅などを供えます。

ひな祭りに用意する食べ物として、一生添い遂げる仲良い夫婦にちなんだハマグリ
の吸い物、女の子の豊かな人生への願いを託す菱餅、縁起のいい食材の入っているちらし寿司などがあります。ぜひ用意して楽しくお祝いしてみてください。



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。↑