

今週の常食 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日
朝食	レーズンドッグ キャベツソテー 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
	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 472 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 1.5 g	ご飯 豚肉のケチャップ炒め お浸し 味噌汁 エネルギー 502 kcal 蛋白質 22 g 食塩 2.8 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 g	米飯 梅とろろどん 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ccoliのくず煮 佃煮 エネルギー 549 kcal 蛋白質 24.1 g 食塩 3.2 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 ポン酢和え そぼろあんかけ エネルギー 550 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 2 g
昼食							
	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	ご飯 天ぷら ひじき炒め おろし和え エネルギー 590 kcal 蛋白質 18.3 g 食塩 1.8 g	ご飯 鮭のマリネ ほうれん草とコーンのバター炒め かき玉汁 エネルギー 572 kcal 蛋白質 24 g 食塩 2.3 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 キウイ エネルギー 558 kcal 蛋白質 23.9 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
夕食							

☆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
- ・鮭のマリネ：鮭を野菜とマリネにした、さっぱりとした料理です
- ・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☆ 『母の日』

母の日にカーネーションの花を贈るのは有名ですよ。
 由来はアメリカのウエストバージニア州で始まり、少しずつ世界に広まったとされています。日本に風習が伝わったのは、明治初期のことだそうです。
 赤色のカーネーションの花言葉は母への愛や純粋な愛などです。



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。↑