

今週の常食 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	6月15日	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日	6月21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 オムレツ バナナ 牛乳 エネルギー 595 kcal 蛋白質 19 g 食塩 1.8 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 ブロコリーのくず煮 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 洋風煮浸し エネルギー 476 kcal 蛋白質 19.1 g 食塩 2.1 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 ソテー かき玉汁 エネルギー 550 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 2.2 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 メロン エネルギー 549 kcal 蛋白質 23.8 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	枝豆ご飯 かれいの香草焼き ポテトサラダ 冬瓜くず煮 エネルギー 623 kcal 蛋白質 25.1 g 食塩 2.3 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☆

『夏至』

1年で最も日が長い日であるのが夏至。夏至に太陽の力が最大になると考え、太陽の恵みに感謝し豊作を祈願するようになりました。田植えが終わると小麦餅を作って供えるようになり、関西では半夏生餅(はんげしょうもち)と言います。また関西では稲の根がタコの足のように強く深く広く根付いて欲しいと願いタコを食べる風習があります。



加古川医療センター栄養管理部ホームページにおすすめレシピ掲載しています。↑