

# 今週の常食 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	6月30日		7月1日		7月2日		7月3日		7月4日		7月5日		7月6日	
朝食	レーズンドッグ	エネルギー 529 kcal	食パン	エネルギー 521 kcal	黒糖食パン	エネルギー 556 kcal	ロールパン	エネルギー 481 kcal	ツイストロール	エネルギー 593 kcal	食パン	エネルギー 489 kcal	ロールパン	エネルギー 518 kcal
	キャベツソテー	蛋白質	ポテトサラダ	蛋白質	スープ煮	蛋白質	コールスローサラダ	蛋白質	マカロニサラダ	蛋白質	スープ煮	蛋白質	ポイルサラダ	蛋白質
朝食	オレンジ	14.4 g	みかん缶	16.1 g	チーズ	18.7 g	オレンジ	16.2 g	バナナ	17.2 g	チーズ	18.1 g	バナナ	16.5 g
	牛乳	食塩 1.5 g	牛乳	食塩 1.9 g	バナナ	食塩 1.9 g	牛乳	食塩 1.5 g	牛乳	食塩 1.7 g	黄桃缶ダイス	食塩 2 g	牛乳	食塩 1.8 g
昼食	ご飯	エネルギー 482 kcal	ご飯	エネルギー 502 kcal	ご飯	エネルギー 591 kcal	ご飯	エネルギー 440 kcal	ご飯	エネルギー 587 kcal	ご飯	エネルギー 490 kcal	ご飯	エネルギー 554 kcal
	鯖のゆず味噌がけ	蛋白質	ケチャップ炒め	蛋白質	麻婆豆腐	蛋白質	梅とろろうどん	蛋白質	シチュー	蛋白質	魚のつけ焼き	蛋白質	味噌炒め	蛋白質
昼食	ゆかり和え	21.6 g	お浸し	22 g	中華風酢の物	21.9 g	ピリ辛ナムル	13.2 g	野菜サラダ	25.8 g	酢の物	18.5 g	ボン酢和え	22.4 g
	そぼろあんかけ	食塩 2 g	味噌汁	食塩 2.8 g	杏仁豆腐	食塩 2.1 g	ヨーグルト	食塩 4.4 g	グロコリのくず煮	食塩 3.4 g	きんぴら煮	食塩 1.9 g	そぼろあんかけ	食塩 2.5 g
夕食	ご飯	エネルギー 584 kcal	ご飯	エネルギー 590 kcal	ご飯	エネルギー 550 kcal	ご飯	エネルギー 650 kcal	あなご丼	エネルギー 550 kcal	ご飯	エネルギー 510 kcal	ご飯	エネルギー 571 kcal
	鶏のバジル焼き	蛋白質	天ぷら	蛋白質	鮭のマリネ	蛋白質	唐揚げ	蛋白質	卵豆腐	蛋白質	鶏の梅ソースがけ	蛋白質	かれいの香草焼き	蛋白質
夕食	ごぼうサラダ	22.5 g	ひじき炒め	18.3 g	ソテー	24.6 g	マセドアンサラダ	28.5 g	お浸し	23.9 g	卵とじ	26.3 g	ポテトサラダ	21.8 g
	チャウダー	食塩 2.9 g	おろし和え	食塩 1.8 g	かき玉汁	食塩 2.2 g	切干大根の煮物	食塩 2.6 g	季節果物	食塩 2.4 g	ごま和え	食塩 3 g	洋風煮浸し	食塩 2 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：生玉葱と刻んだトマトでさっぱりした料理です。
- ・かれいの香草焼き：魚のフライのパン粉に粉チーズとバジル、パセリを加え、揚げるのではなく焼いた料理です

☆栄養一口メモ☆

『きゅうり』

カリウムやβカロテンが豊富に含まれています。カリウムは、余分な塩分を排出し、むくみの改善に効果があります。その他、ビタミンC、Kなどのミネラル類も、少量ながらバランスよく含まれています。

また、きゅうりは95%が水分で、歯切れのよさやみずみずしさも楽しめる野菜と言われています。なので、暑い夏には夏バテ防止にもなります。



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。↑