

今週の常食 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26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
昼食	ご飯 鯖のゆず味噌がけ ゆかり和え そばろあんかけ 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	ご飯 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 546 kcal 蛋白質 23.7 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 ボン酢和え そばろあんかけ 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	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 りんごゼリー エネルギー 601 kcal 蛋白質 25.1 g 食塩 2.1 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☆

『大暑』

大暑とは7月23日頃から15日間ほどの立秋までの期間の季節をいいます。

大暑の有名な食べ物と言えば土用の丑の日のうなぎですね。うなぎには特にビタミンAを多く含んでいます。ビタミンAは、目や皮膚粘膜を正常に保ち視覚障害の予防カロチンの吸収を助けるなどの効果があるといわれています。他にもビタミンB群やカルシウム、DHA、EPAも多く含まれ栄養の宝庫です。



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。↑