

# 今週の常食 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	9月8日		9月9日		9月10日		9月11日		9月12日		9月13日		9月14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 550 kcal	食パン	エネルギー 532 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	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
	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	黄桃缶ダイス	16.4 g	チーズ	18.9 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	バナナ	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 438 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	豚肉のケチャップ炒め	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	豚肉の味噌炒め	蛋白質
	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 4.3 g	ブロッコリーのくず煮	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 555 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
	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	23.5 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	千切り大根の煮物	食塩 2.6 g	季節果物	食塩 2.2 g	ごま和え	食塩 3 g	洋風煮浸し	食塩 1.8 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：魚にパン粉と粉チーズとバジル、パセリを加え、焼いた料理です

## ☆栄養一口メモ☆

### 『オレンジ』

ビタミン補給にお勧め！オレンジは、大きく分けて「普通オレンジ」、「ネーブルオレンジ」、「ブラッドオレンジ」の3つに分類されます。品種によっては旬が異なるため、ほぼ通年手に入り美味しく食べることが出来ます。

オレンジに含まれるビタミンCは、血管・歯・軟骨の素となるコラーゲンを作るために必要であるほか、ストレスや風邪などに対する抵抗力を強める働きがあります。また、疲労回復に役立つクエン酸も含まれています。



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。↑