今週の全粥食（軟菜・入院食）予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11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 512 kcal 蛋白質 14.4 g 食塩 1.4 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 2.0 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 2.0 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 2.0 g	ロールパン ボイルサラダ 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	全粥 鰆の焼き魚 煮浸し ごま味噌和え 佃煮 エネルギー 444 kcal 蛋白質 20.9 g 食塩 2.0 g	全粥 親子煮 酢の物 そうめん汁 エネルギー 491 kcal 蛋白質 24.4 g 食塩 3.1 g	全粥 中華風うま煮 拌三糸 杏仁豆腐 エネルギー 577 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 2.5 g	全粥 鶏肉トマト煮 野菜マリネ 卵スープ しその実漬け ヨーグルト エネルギー 507 kcal 蛋白質 24 g 食塩 3.0 g	全粥 鮭の焼き魚 そぼろあんかけ ピーナツ和え 味噌汁 エネルギー 500 kcal 蛋白質 26.6 g 食塩 3.3 g	全粥 鶏肉の香味ソース 南瓜の含め煮 白和え エネルギー 468 kcal 蛋白質 22.7 g 食塩 1.7 g	全粥 ポークソテー ツナサラダ コンソメスープ エネルギー 465 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 2.4 g
夕食	全粥 厚蒸し卵 ほうれん草とコーンのバター炒め スパゲティサラダ 豚汁 エネルギー 588 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 3.0 g	全粥 さんまの塩焼き あんかけ豆腐 お浸し レモンスイートポテト エネルギー 687 kcal 蛋白質 25.1 g 食塩 1.7 g	全粥 鮭の焼き魚 長芋たんざく 炊き合わせ エネルギー 496 kcal 蛋白質 24.1 g 食塩 1.4 g	全粥 カレイのピカタ 豆腐のあんかけ ごま和え エネルギー 490 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 1.5 g	全粥 小判焼き なすの含め煮 甘酢和え ヨーグルト エネルギー 485 kcal 蛋白質 13.9 g 食塩 1.8 g	全粥 マヨ焼き 炊き合わせ お浸し エネルギー 415 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 1.7 g	全粥 鰆の蒲焼き 長芋とオクラ和え物 中華炒め エネルギー 476 kcal 蛋白質 22.5 g 食塩 1.5 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☆

・厚蒸し卵：鶏ミンチと玉葱・人参を炒めたものを卵に混ぜ込み、じっくりと蒸し上げた卵料理です

・鶏肉トマト煮：野菜たっぷりの一品です

・マヨ焼き：マヨネーズに味噌とネギを混ぜたものを魚の上にのせて焼きました

☆栄養一口メモ☆

『寒露』

草花に冷たい露が宿るという意味です。

寒露の頃に旬を迎える食べ物にきのこ類・栗・銀杏・さんま・さつまいもなど一年中食べることができる食材にも旬があります。

最も生育条件が揃った環境で育てられ、最も熟している時期が旬で、その旬に収穫された野菜は栄養分が最も高い状態にあるので旬に物を食べて元気に過ごしましょう。

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。↑

加古川医療センター栄養管理課