

# 今週的全粥食(軟菜・入院食) 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	12月29日		12月30日		12月31日		1月1日		1月2日		1月3日		1月4日	
朝食	レーズンドッグ	エネルギー	食パン	エネルギー	黒糖食パン	エネルギー	全粥	エネルギー	ツイストロール	エネルギー	食パン	エネルギー	ロールパン	エネルギー
	キャベツソテー	512 kcal	ポテトサラダ	506 kcal	スープ煮	556 kcal	味噌雑煮	594 kcal	マカロニサラダ	568 kcal	スープ煮	477 kcal	ポイルサラダ	472 kcal
	オレンジ	蛋白質	みかん缶	蛋白質	チーズ	蛋白質	盛り合わせ	蛋白質	黄桃缶	蛋白質	チーズ	蛋白質	ゼリー	蛋白質
	牛乳	14.4 g	牛乳	16.2 g	ゼリー	18.7 g	みかん	22.8 g	牛乳	16.9 g	みかん缶	18.1 g	牛乳	15.6 g
昼食	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー
	鱈の焼き魚	444 kcal	親子煮	497 kcal	中華風うま煮	577 kcal	焼き魚	443 kcal	照り焼き	483 kcal	ごま味噌焼き	486 kcal	鮭のムニエル	477 kcal
	煮浸し	蛋白質	酢の物	蛋白質	拌三糸	蛋白質	鶏しんじょうのあんかけ	蛋白質	おなか煮	蛋白質	焼き浸し	蛋白質	ソテー	蛋白質
	ごま味噌和え	20.9 g	そうめん汁	24.9 g	杏仁豆腐	24.5 g	お浸し	22.1 g	炊き合わせ	25.3 g	かしの二色巻き	31.5 g	和風サラダ	22.5 g
夕食	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー
	厚蒸し卵	564 kcal	鯛の煮魚	469 kcal	鮭の焼き魚	549 kcal	炊き合わせ	510 kcal	松風焼き	507 kcal	豚肉の幽庵焼き	618 kcal	甘辛煮	471 kcal
	スパゲティサラダ	蛋白質	あんかけ豆腐	蛋白質	長芋たんざく	蛋白質	酢の物	蛋白質	ごま和え	蛋白質	くずあんかけ	蛋白質	中華風酢の物	蛋白質
	豚汁	23.4 g	お浸し	26.8 g	炊き合わせ	26.3 g	茶碗蒸し	24.8 g	盛り合わせ	24.3 g	きんとん	24.3 g	湯豆腐	21.8 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☆

- ・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
- ・味噌雑煮：花形人参で華やかな白味噌仕立ての雑煮です

## ☆栄養一口メモ☆

『大晦日』

12月31日は大晦日。月末最後の日を晩日(つごもり)というので「大つごもり」ともいいます。新しい年になる前日に食べる**年越しそば**には「蕎麦のように、細く長く生きられますように」という意味が込められています。また、除夜の鐘は、鐘をつくことで悩みや心の中の嫌なものを1つ1つ取り除いて、清らかな心で正月を迎えようという意味が込められています。

1年の終わりの大切な一日。新しい年を迎える前の大切な一日。みなさんはどう過ごされますか？



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。↑