

今週的全粥食(軟菜・入院食) 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	2月2日		2月3日		2月4日		2月5日		2月6日		2月7日		2月8日	
朝 食	レーズンドッグ	エネルギー 512 kcal	食パン	エネルギー 506 kcal	黒糖食パン	エネルギー 556 kcal	ロールパン	エネルギー 514 kcal	ツイストロール	エネルギー 568 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
	オレンジ	14.4 g	みかん缶	16.2 g	チーズ	18.7 g	オレンジ	16.2 g	黄桃缶ダイス	16.9 g	チーズ	18.9 g	バナナ	16.5 g
	牛乳	食塩 1.4 g	牛乳	食塩 2 g	バナナ	食塩 1.9 g	牛乳	食塩 1.4 g	牛乳	食塩 2 g	バナナ	食塩 2 g	牛乳	食塩 1.8 g
昼 食	全粥	エネルギー 465 kcal	全粥	エネルギー 494 kcal	全粥	エネルギー 577 kcal	全粥	エネルギー 507 kcal	全粥	エネルギー 506 kcal	全粥	エネルギー 468 kcal	全粥	エネルギー 444 kcal
	ポークソテー (オオソース)	蛋白質	親子煮	蛋白質	中華風うま煮	蛋白質	鶏肉トマト煮	蛋白質	鮭の焼き魚	蛋白質	鶏肉の香味ソース	蛋白質	鱈の焼き魚	蛋白質
	ツナサラダ	22.8 g	酢の物	25.1 g	拌三条	24.5 g	野菜マリネ	24 g	そぼろあんかけ	26.8 g	南瓜の含め煮	22.7 g	煮浸し	20.9 g
	コンソメスープ	食塩 2.4 g	そうめん汁	食塩 3.2 g	杏仁豆腐	食塩 2.5 g	卵スープ	食塩 3 g	ピーナツ和え	3.8 g	白和え	1.7 g	ごま味噌和え	2 g
夕 食	全粥	エネルギー 536 kcal	全粥	エネルギー 469 kcal	全粥	エネルギー 496 kcal	全粥	エネルギー 490 kcal	全粥	エネルギー 485 kcal	全粥	エネルギー 463 kcal	全粥	エネルギー 564 kcal
	鱈の蒲焼き	蛋白質	鯛の煮魚	蛋白質	鮭の焼き魚	蛋白質	カレイのピカタ	蛋白質	小判焼き	蛋白質	マヨ焼き	蛋白質	厚蒸し卵	蛋白質
	長芋とオクラ和え物	22.9 g	あんかけ豆腐	26.8 g	長芋たんざく	24.1 g	豆腐のあんかけ	21.5 g	なすの含め煮	13.9 g	炊き合わせ(肉)	21.1 g	スパゲティサラダ	23.4 g
	中華炒め	食塩 1.5 g	お浸し	食塩 2.5 g	炊き合わせ	食塩 1.4 g	ごま和え	食塩 1.5 g	甘酢和え	食塩 1.8 g	お浸し(錦糸卵)	食塩 2.2 g	豚汁	食塩 2.9 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のせて焼きました

☆栄養一口メモ☆ 『節分』

節分という言葉には「季節を分ける」という意味があります。そのため春が始まる(立春)前の日、つまり冬と春を分ける日だけを節分と呼ぶようになりました。

昔の日本では、春は一年のはじまりとされ、特に大切にされたようです。邪気や悪いものを落として新しい年に幸運を呼び込むことを目的に、節分という行事が日本各地で行われ、現在まで続いています。

節分では、鯛を飾ったり、豆まきをしたり、豆や恵方巻きを食べるなどして過ごし、無病息災を願います。



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。↑