

# 今週的全粥食(軟菜・入院食) 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	3月29日		3月30日		3月31日		4月1日		4月2日		4月3日		4月4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 595 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 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	オムレツ	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	14.3 g	みかん缶	16.2 g	バナナ	19 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 1.4 g	牛乳	食塩 2.0 g	牛乳	食塩 1.8 g	牛乳	食塩 1.4 g	牛乳	食塩 1.7 g	バナナ 牛乳	食塩 2.0 g	牛乳	食塩 1.8 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
	鯖の焼き魚	444 kcal	親子煮	491 kcal	中華風うま煮	577 kcal	鶏肉トマト煮	507 kcal	焼き魚	500 kcal	鶏肉の香味ソース	465 kcal	ポークソテー	464 kcal
	煮浸し	蛋白質	酢の物	蛋白質	拌三条	蛋白質	野菜マリネ	蛋白質	そばろあんかけ	蛋白質	南瓜の含め煮	蛋白質	ツナサラダ	蛋白質
	ごま味噌和え	20.9 g	そうめん汁	24.4 g	杏仁豆腐	24.5 g	卵スープ	24 g	ピーナツ和え	26.6 g	白和え	21.7 g	コンソメスープ	22.8 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	597 kcal	鯛の煮魚	448 kcal	鮭の焼き魚	496 kcal	カレイのピカタ	490 kcal	小判焼	485 kcal	マヨ焼き	457 kcal	鯖の蒲焼き	476 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	豆腐のあんかけ	蛋白質	含め煮	蛋白質	炊き合わせ	蛋白質	長芋とオクラの和え物	蛋白質
	豚汁	23.4 g	お浸し	26.3 g	炊き合わせ	24.1 g	ごま和え	21.4 g	白菜の甘酢和え	13.9 g	お浸し	20.6 g	小松菜の中華炒め	22.5 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のせて焼きました

## ☆栄養一口メモ☆

『たまねぎ』

玉ねぎはヒガンバナ科ネギ属の多年草です。

生では辛味、加熱すると甘味があります。

一年中出回っていますが、旬は10月から12月です。

新玉ねぎは4月から5月頃です。

玉ねぎはジャンルを問わず、多様な料理に幅広く使われ世界中で親しまれている食材です。



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。↑