

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9日		3月10日		3月11日		3月12日		3月13日		3月14日		3月15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	ロールパン	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	コールスローサラダ	481 kcal	マカロニサラダ	568 kcal	スープ煮	532 kcal	ポイルサラダ	518 kcal
	オレンジ	蛋白質	みかん缶	蛋白質	チーズ	蛋白質	オレンジ	蛋白質	黄桃缶ダイス	蛋白質	チーズ	蛋白質	バナナ	蛋白質
	牛乳	14.4 g	牛乳	16.2 g	バナナ	18.7 g	牛乳	16.2 g	牛乳	16.9 g	バナナ	18.9 g	牛乳	16.5 g
	食塩	1.4 g	食塩	2 g	牛乳	1.9 g	食塩	1.5 g	食塩	2 g	食塩	2 g	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
	鱈の焼き魚	444 kcal	親子煮	491 kcal	中華風うま煮	577 kcal	鶏肉トマト煮	507 kcal	鮭の焼き魚	497 kcal	鶏肉の香味ソース	478 kcal	ポークソテー	465 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	(オオソース)	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	20.3 g	ツナサラダ	22.8 g
佃煮	食塩	2.0 g	食塩	3.1 g	食塩	2.5 g	しその実漬け	食塩	味噌汁	食塩	1.9 g	コンソメスープ	食塩	
	2.0 g						ヨーグルト	3 g		3.3 g			2.4 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	432 kcal	鮭の焼き魚	496 kcal	カレイのピカタ	490 kcal	小判焼き	485 kcal	マヨ焼き	440 kcal	鱈の蒲焼き	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	なすの含め煮	蛋白質	炊き合わせ(肉)	蛋白質	長芋とオクラの和え物	蛋白質
	豚汁	23.4 g	お浸し	25.6 g	炊き合わせ	24.1 g	ごま和え	21.4 g	甘酢和え	13.9 g	お浸し(錦糸卵)	21.1 g	中華炒め	22.5 g
	食塩	2.9 g	食塩	1.9 g	食塩	1.4 g	食塩	1.5 g	食塩	1.8 g	食塩	2 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のせて焼きました

☆栄養一口メモ☆

『ピーマン』

ピーマンは昔、独特の苦みから子供に嫌われる野菜でしたが、品種改良により、食べやすくなりました。ピーマンにはビタミンA、C、Eが豊富に含まれています。これらのビタミンは加熱しても失われにくく、苦みやにおいも和らぐため、美味しく食べることができます。しかし、加熱しすぎるとビタミンが壊れてしまうため、強火でさっと火を通すのがいいでしょう。



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