

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 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 481 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	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 1.5 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 444 kcal	全粥	エネルギー 491 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 497 kcal	全粥	エネルギー 478 kcal	全粥	エネルギー 465 kcal
	鱈の焼き魚	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	ポークソテー	蛋白質
	煮浸し	20.9 g	酢の物	24.4 g	拌三条	24.5 g	野菜マリネ	24 g	そぼろあんかけ	26.6 g	南瓜の含め煮	20.3 g	(オオソース)	22.8 g
	ごま味噌和え	食塩 2.0 g	そうめん汁	食塩 3.1 g	杏仁豆腐	食塩 2.5 g	卵スープ	食塩 3 g	ピーナツ和え	食塩 3.3 g	白和え	食塩 1.9 g	ツナサラダ	食塩 2.4 g
夕食	全粥	エネルギー 564 kcal	全粥	エネルギー 432 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 440 kcal	全粥	エネルギー 476 kcal
	厚蒸し卵	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	鱈の蒲焼き	蛋白質
	スパゲティサラダ	23.4 g	あんかけ豆腐	25.6 g	長芋たんざく	24.1 g	豆腐のあんかけ	21.4 g	なすの含め煮	13.9 g	炊き合わせ(缶)	21.1 g	長芋とオクラの和え物	22.5 g
	豚汁	食塩 2.9 g	お浸し	食塩 1.9 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 g	中華炒め	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。↑