

今週的全粥食(軟菜・入院食) 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	4月28日		4月29日		4月30日		5月1日		5月2日		5月3日		5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 576 kcal	黒糖食パン	エネルギー 501 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 553 kcal	食パン	エネルギー 489 kcal	ロールパン	エネルギー 463 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	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	バナナ	16.9 g	チーズ	17.9 g	オレンジ	16.2 g	ゼリー	16.2 g	チーズ	18.1 g	みかん缶	15.7 g
	牛乳	食塩 1.4 g	牛乳	食塩 1.9 g	みかん缶	食塩 1.9 g	牛乳	食塩 1.5 g	牛乳	食塩 1.8 g	黄桃缶ダイス	食塩 2 g	牛乳	食塩 1.8 g
昼食	全粥	エネルギー 446 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 465 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	25.1 g	拌三条	24.5 g	野菜マリネ	24 g	そばろあんかけ	26.8 g	南瓜の含め煮	22.7 g	(オニソース)	22.8 g
	ごま味噌和え	食塩 2.0 g	そうめん汁	食塩 3.2 g	杏仁豆腐	食塩 2.5 g	卵スープ	食塩 3 g	ピーナツ和え	味噌汁	白和え	食塩 1.6 g	ツナサラダ	食塩 2.5 g
夕食	全粥	エネルギー 588 kcal	全粥	エネルギー 453 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 417 kcal	全粥	エネルギー 440 kcal	全粥	エネルギー 474 kcal
	厚蒸し卵	蛋白質	鯛の煮魚	蛋白質	鮭の焼き魚	蛋白質	カレーのピカタ	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
	ほうれん草とコーンのバター炒め	24.5 g	あんかけ豆腐	26.1 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	11.4 g	たきあわせ(か)	21.1 g	長芋とオクラ和え物	22.1 g
	スパゲティサラダ	食塩 3 g	お浸し	食塩 2.2 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 1.6 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☆『パイナップル』

パイナップルに含まれる栄養素と働きは、風邪予防や疲労回復、肌荒れなどに効果があるビタミンC、糖質を分解する酵素を助けエネルギーに変える手助けをしてくれるビタミンB1、食物繊維が豊富なため便通をよくし腸をきれいにする作用があります。プロメラインというタンパク質酵素を含んでいるので食後に食べるとタンパク質の消化を助けてくれます。そのほか、鉄、マグネシウムなどのミネラルも含まれています。



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。↑