

今週的全粥食(軟菜・入院食) 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日
朝 食	レーズンドッグ キャベツソテー オレンジ 牛乳	食パン ポテトサラダ みかん缶 牛乳	黒糖食パン スープ煮 チーズ バナナ 牛乳	ロールパン コールスローサラダ オレンジ 牛乳	ツイストロール マカロニサラダ 黄桃缶ダイス 牛乳	食パン スープ煮 チーズ バナナ 牛乳	ロールパン ポイルサラダ バナナ 牛乳
昼 食	全粥 鯖の焼き魚 煮浸し ごま味噌和え 佃煮	全粥 親子煮 酢の物 そうめん汁	全粥 中華風うま煮 拌三糸 杏仁豆腐	全粥 鶏肉トマト煮 野菜マリネ 卵スープ しその実漬け ヨーグルト	全粥 鯖の焼き魚 そぼろあんかけ ピーナツ和え 味噌汁	全粥 鶏肉の香味ソース 南瓜の含め煮 白和え	全粥 ボークソテー (おカツソース) ツナサラダ コンソメスープ
タ 食	全粥 厚蒸し卵 スパゲティサラダ 豚汁	全粥 鯛の煮魚 あんかけ豆腐 お浸し	全粥 鯖の焼き魚 長芋たんざく 炊き合わせ	全粥 カレイのピカタ 豆腐のあんかけ ごま和え	全粥 小判焼き なすの含め煮 甘酢和え ヨーグルト	全粥 マヨ焼き 炊き合わせ(缶) お浸し(錦糸卵)	全粥 鯖の蒲焼き 長芋とオクラの和え物 中華炒め

☆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
魚の上にのせて焼きました

☆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。↑

加古川医療センター栄養管理課