今週の全粥食(軟菜・入院食) 予定献立表

	日	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	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 kca	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	ボイルサラダ	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	
۵.		食塩		食塩	牛乳	食塩		食塩		食塩	牛乳	食塩		食塩	
食		1.4 g	:	2 g		1.9 g		1.5 g		2 g		2 g		1.8 g	
	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	
	鰆の焼き魚	444 kca	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	500 kcal	鶏肉の香味ソース	468 kcal	ポークソテー	465 kcal	
昼	煮浸し	蛋白質	酢の物	蛋白質	拌三糸	蛋白質	野菜マリネ	蛋白質	そぼろあんかけ	蛋白質	南瓜の含め煮	蛋白質	(オニオンソース)	蛋白質	
	ごま味噌和え	20. 9 ຊ	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	22.7 g	ツナサラダ	22.8 g	
	⊞煮	食塩		食塩		食塩	しその実漬け	食塩	味噌汁	食塩		食塩	コンソメスープ	食塩	
		2.0 გ	5	3.1 g		2.5 g	ヨーグルト	3 g		3.3 g		1.7 g		2.4 g	
食		113							12						
					1	2		7				- **	****	*	
		4.			(POS						*	*		
											*				
-	全粥	エネルギー	全跳	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		鯛の煮魚	8	鮭の焼き魚		カレイのピカタ	•	小判焼き	=	マヨ焼き	•	鰆の蒲焼き	476 kcal	
タ	スパゲティサラ		あんかけ豆腐	=	長芋たんざく		豆腐のあんかけ	i	なすの含め煮	•	炊き合わせ(イカ)	8	長芋とオクラの和え物	蛋白質	
	n z. 11		お浸し	=	炊き合わせ	24.1 g	ごま和え	:	甘酢和え		お浸し(錦糸卵)	21.1 g	中華炒め	22. 5 g	
		食塩		食塩		食塩		食塩	ヨーグルト	食塩		食塩		食塩	
		2.9 g		2. 2 g		1.4 g		1.5 g		1.8 g		2 g		1.5 g	
食	(S.2)	Sales a		****	The same		W.O. W.		H	CHEST			(****)	-	
	The second of	****						***		()			A MAL		
			1) 50					1					
		m m								(Project					

☆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。ブ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。

