

今週的全粥食(軟菜・入院食) 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	9月15日		9月16日		9月17日		9月18日		9月19日		9月20日		9月21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 521 kcal	黒糖食パン	エネルギー 513 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 550 kcal	食パン	エネルギー 532 kcal	ロールパン	エネルギー 595 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	オムレツ	蛋白質
	オレンジ	14.4 g	みかん缶	16.1 g	チーズ	17.9 g	オレンジ	16.2 g	黄桃缶ダイス	16.4 g	チーズ	18.9 g	バナナ	19.1 g
	牛乳	食塩 1.4 g	牛乳	食塩 1.9 g	黄桃缶ダイス	食塩 1.9 g	牛乳	食塩 1.5 g	牛乳	食塩 1.7 g	バナナ	食塩 2 g	牛乳	食塩 1.7 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 397 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 468 kcal	全粥	エネルギー 465 kcal
	焼魚	蛋白質	親子煮	蛋白質	赤味噌炒め	蛋白質	鶏肉トマト煮	蛋白質	焼魚	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	お浸し	18.5 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	わかめスープ	食塩 2.6 g	卵スープ	食塩 3 g	ピーナツ和え	食塩 3.8 g	白和え	食塩 1.7 g	ツナサラダ	食塩 2.5 g
夕 食	全粥	エネルギー 564 kcal	全粥	エネルギー 469 kcal	全粥	エネルギー 686 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 474 kcal
	厚蒸し卵	蛋白質	煮魚	蛋白質	鮭の南蛮漬け	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	26.8 g	野菜炒め	25.7 g	豆腐のあんかけ	21.5 g	なすの含め煮	13.9 g	炊き合わせ	21.1 g	長芋とオクラ和え物	22.1 g
	豚汁	食塩 2.9 g	お浸し	食塩 2.5 g	そばろあんかけ	食塩 2 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☆

『十五夜』

十五夜は別名「芋名月」とも言われ月に見立てた団子や里芋を供えて秋の収穫の恵みに感謝や祈りを捧げるようになりました。



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。↑