

今週の常食 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	12月29日		12月30日		12月31日		1月1日		1月2日		1月3日		1月4日	
朝食	レーズンドッグ	エネルギー 529 kcal	食パン	エネルギー 506 kcal	黒糖食パン	エネルギー 516 kcal	米飯	エネルギー 602 kcal	ツイストロール	エネルギー 568 kcal	食パン	エネルギー 477 kcal	ロールパン	エネルギー 472 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	味噌雑煮	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
朝食	オレンジ	14.4 g	みかん缶	16.2 g	チーズ	17.7 g	盛り合わせ	21.8 g	黄桃缶	16.9 g	チーズ	18.1 g	ゼリー	15.6 g
	牛乳	食塩 1.5 g	牛乳	食塩 2 g	ゼリー	食塩 2 g	みかん	食塩 2.4 g	牛乳	食塩 2 g	みかん缶	食塩 2 g	牛乳	食塩 1.9 g
昼食	ご飯	エネルギー 517 kcal	ご飯	エネルギー 550 kcal	ご飯	エネルギー 630 kcal	ご飯	エネルギー 500 kcal	ご飯	エネルギー 576 kcal	ご飯	エネルギー 539 kcal	ご飯	エネルギー 530 kcal
	鯖の焼き魚	蛋白質	親子煮	蛋白質	中華風うま煮	蛋白質	焼き魚	蛋白質	照り焼き	蛋白質	ごま味噌焼き	蛋白質	鮭のムニエル	蛋白質
昼食	煮浸し	24.1 g	酢の物	25.5 g	拌三糸	25.1 g	鶏しんじょうのあんかけ	22.2 g	炊き合わせ	26.2 g	かしの二色巻き	32.1 g	ソテー	23.1 g
	ごま味噌和え	食塩 2.1 g	そうめん汁	食塩 3.2 g	杏仁豆腐	食塩 2.5 g	お浸し	食塩 2 g	紅白なます	食塩 2.3 g	ナムル	食塩 1.7 g	和風サラダ	食塩 1.4 g
夕食	ご飯	エネルギー 617 kcal	ご飯	エネルギー 494 kcal	米飯	エネルギー 556 kcal	赤飯	エネルギー 587 kcal	ご飯	エネルギー 560 kcal	ご飯	エネルギー 662 kcal	ご飯	エネルギー 524 kcal
	厚蒸し卵	蛋白質	鯛の煮魚	蛋白質	年越しそば	蛋白質	炊き合わせ	蛋白質	松風焼き	蛋白質	豚肉の幽庵焼き	蛋白質	甘辛煮	蛋白質
夕食	スパゲティサラダ	24 g	あんかけ豆腐	26.6 g	長芋たんざく	19.1 g	酢の物	27.7 g	ごま和え	24.9 g	くずあんかけ	24.8 g	中華風酢の物	22.4 g
	豚汁	食塩 2.9 g	お浸し	食塩 2.2 g	炊き合わせ	食塩 2.3 g	茶碗蒸し	食塩 3.1 g	盛り合わせ	食塩 2.4 g	八彩のしそ酢和え	食塩 2.2 g	湯豆腐	食塩 2 g

☆都合により献立が変更になる場合があります

☆栄養一口メモ☆

『大晦日』

12月31日は大晦日。月末最後の日を晩日(つごもり)というので「大つごもり」ともいいます。新しい年になる前日に食べる**年越しそば**には「蕎麦のように、細く長く生きられますように」という意味が込められています。また、除夜の鐘は、鐘をつくことで悩みや心の中の嫌なものを1つ1つ取り除いて、清らかな心で正月を迎えようという意味が込められています。

1年の終わりの大切な一日。新しい年を迎える前の大切な一日。みなさんはどう過ごされますか？



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。↑

☆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
- ・年越しそば：エビ天をトッピングした温かいそば
- ・味噌雑煮：花形人参で華やかな白味噌仕立ての雑煮です