

今週の常食 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	2月2日		2月3日		2月4日		2月5日		2月6日		2月7日		2月8日	
朝食	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	529 kcal	ポテトサラダ	506 kcal	スープ煮	556 kcal	コールスローサラダ	514 kcal	マカロニサラダ	568 kcal	スープ煮	532 kcal	ポイルサラダ	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
	食塩	1.5 g	食塩	2 g	牛乳	1.9 g	食塩	1.4 g	食塩	2 g	食塩	2 g	食塩	1.8 g
昼食	ご飯	エネルギー	牛丼	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー
	ポークソテー (オニオソース)	519 kcal	酢の物	499 kcal	八宝菜	633 kcal	鶏肉トマト煮	497 kcal	鮭の焼き魚	559 kcal	鶏肉の香味ソース	492 kcal	鱈の焼き魚	519 kcal
	ひじきサラダ	23.4 g	そうめん汁	蛋白質	拌三糸	蛋白質	野菜マリネ	蛋白質	そばろあんかけ	蛋白質	ぜんまい煮付け	蛋白質	煮浸し	蛋白質
	コンソメスープ	2.4 g	食塩	3.3 g	杏仁豆腐	25.2 g	卵スープ	22.2 g	ピーナツ和え	27.4 g	白和え	23 g	ごま味噌和え	23.5 g
	食塩	2.4 g	食塩	2.6 g	しその実漬け	2.9 g	味噌汁	3.8 g	味噌汁	3.8 g	味噌汁	1.8 g	味噌汁	2.4 g
夕食	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	炊き込みご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー
	いわしの蒲焼き	532 kcal	鯛の煮魚	494 kcal	鮭の焼き魚	634 kcal	カレーのピカタ	599 kcal	コロッケ	648 kcal	マヨ焼き	519 kcal	厚蒸し卵	508 kcal
	長芋とオクラ和え物	蛋白質	あんかけ豆腐	蛋白質	長芋たんざく	蛋白質	厚揚げあんかけ	蛋白質	きんぴらごぼう	蛋白質	炊き合わせ(仂)	蛋白質	スパゲティサラダ	蛋白質
	中華炒め	22.5 g	お浸し	26.6 g	炊き合わせ	30.1 g	ごま和え	25.5 g	甘酢和え	13.6 g	お浸し(錦糸卵)	25 g	豚汁	20.4 g
	食塩	1.5 g	食塩	2.2 g	食塩	2.9 g	食塩	1.5 g	食塩	1.8 g	食塩	2.4 g	食塩	1.1 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☆ 『節分』

節分という言葉には「季節を分ける」という意味があります。そのため春が始まる(立春)前の日、つまり冬と春を分ける日だけを節分と呼ぶようになりました。

昔の日本では、春は一年のはじまりとされ、特に大切にされたようです。邪気や悪いものを落として新しい年に幸運を呼び込むことを目的に、節分という行事が日本各地で行われ、現在まで続いています。

節分では、鰯を飾ったり、豆まきをしたり、豆や恵方巻きを食べるなどして過ごし、無病息災を願います。



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。↑