

今週の常食 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	3月29日		3月30日		3月31日		4月1日		4月2日		4月3日		4月4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	オムレツ	595 kcal	コールスローサラダ	514 kcal	マカロニサラダ	550 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	バナナ	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	14.3 g	牛乳	16.2 g	牛乳	19 g	牛乳	16.2 g	牛乳	16.4 g	バナナ	18.9 g	牛乳	16.5 g
	食塩	1.5 g	食塩	2 g	食塩	1.8 g	食塩	1.4 g	食塩	1.7 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
	鯖の焼き魚	517 kcal	酢の物	496 kcal	八宝菜	633 kcal	鶏肉トマト煮	497 kcal	焼き魚	553 kcal	鶏肉の香味ソース	489 kcal	ポークソテー	518 kcal
	煮浸し	蛋白質	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	ひじきサラダ	蛋白質
	ごま味噌和え	24.1 g	のり	18.7 g	杏仁豆腐	25.2 g	卵スープ	22.2 g	ピーナツ和え	27.2 g	白和え	22 g	コンソメスープ	23.5 g
	食塩	2.1 g	食塩	3.2 g	食塩	2.6 g	食塩	2.9 g	味噌汁	3.3 g	食塩	1.6 g	食塩	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
	厚蒸し卵	650 kcal	鯛の煮魚	494 kcal	鮭の焼き魚	634 kcal	カレーのピカタ	599 kcal	コロケ	650 kcal	マヨ焼き	513 kcal	いわしの蒲焼き	510 kcal
	スパゲティサラダ	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	蛋白質	長芋とオクラの和え物	蛋白質
	豚汁	24 g	お浸し	26.6 g	炊き合わせ	30.1 g	ごま和え	25.4 g	白菜の甘酢和え	13.3 g	お浸し	24.5 g	小松菜の中華炒め	20.6 g
	食塩	2.8 g	食塩	2.2 g	食塩	2.9 g	食塩	1.5 g	食塩	1.7 g	食塩	2 g	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

☆栄養一口メモ☆

『たまねぎ』

玉ねぎはヒガンバナ科ネギ属の多年草です。

生では辛味、加熱すると甘味があります。

一年中出回っていますが、旬は10月から12月です。

新玉ねぎは4月から5月頃です。

玉ねぎはジャンルを問わず、多様な料理に幅広く使われ世界中で親しまれている食材です。



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。↑