

今週の常食 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	3月9日		3月10日		3月11日		3月12日		3月13日		3月14日		3月15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	481 kcal	マカロニサラダ	568 kcal	スープ煮	532 kcal	ポイルサラダ	518 kcal
	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
	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			食塩		食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩
	1.5 g		2 g	2 g	1.9 g	1.5 g	2 g	2 g	2 g	2 g	2 g	1.8 g	1.8 g	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	鮭の焼き魚	550 kcal	鶏肉の香味ソース	502 kcal	ポークソテー	519 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	(オコソス)	蛋白質
	24.1 g		18.7 g	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	20.6 g	ひじきサラダ	23.5 g
	食塩		食塩	食塩		食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩
	2.1 g		3.2 g	2.6 g	2.6 g	2.9 g	2.9 g	3.3 g	3.3 g	3.3 g	2 g	2.4 g	2.4 g	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	617 kcal	鯛の煮魚	478 kcal	鮭の焼き魚	634 kcal	カレーのピカタ	599 kcal	コロツケ	648 kcal	マヨ焼き	496 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(肉)	蛋白質	長芋とオクラの和え物	蛋白質
	24 g		25.9 g	25.9 g	炊き合わせ	30.1 g	ごま和え	25.4 g	甘酢和え	13.6 g	お浸し(錦糸卵)	25 g	中華炒め	20.6 g
	食塩		食塩	食塩		食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩
	2.9 g		1.9 g	2.9 g	2.9 g	1.5 g	1.8 g	1.8 g	2.2 g	2.2 g	2.2 g	1.5 g	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☆

『ピーマン』

ピーマンは昔、独特の苦みから子供に嫌われる野菜でしたが、品種改良により、食べやすくなりました。ピーマンにはビタミンA、C、Eが豊富に含まれています。これらのビタミンは加熱しても失われにくく、苦みやにおいも和らぐため、美味しく食べることができます。しかし、加熱しすぎるとビタミンが壊れてしまうため、強火でさっと火を通すのがいいでしょう。



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。↑