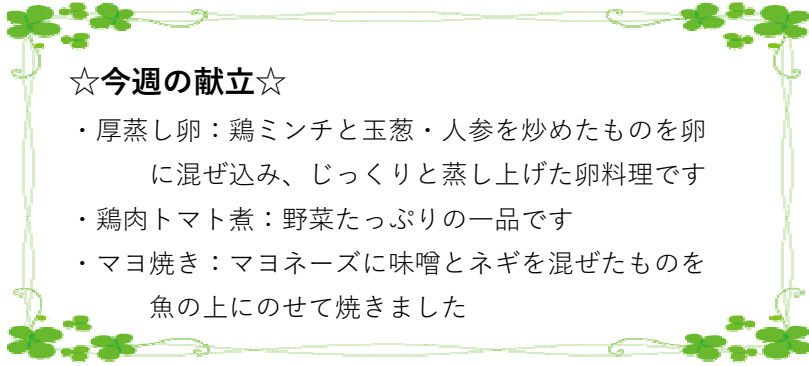


今週の常食 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	4月28日		4月29日		4月30日		5月1日		5月2日		5月3日		5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 576 kcal	黒糖食パン	エネルギー 501 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 553 kcal	食パン	エネルギー 489 kcal	ロールパン	エネルギー 463 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	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	バナナ	16.9 g	チーズ	17.9 g	オレンジ	16.2 g	ゼリー	16.2 g	チーズ	18.1 g	みかん缶	15.7 g
	牛乳	食塩 1.5 g	牛乳	食塩 1.9 g	みかん缶	食塩 1.9 g	牛乳	食塩 1.5 g	牛乳	食塩 1.8 g	黄桃缶ダイス	食塩 2 g	牛乳	食塩 1.8 g
昼食	ご飯	エネルギー 519 kcal	牛丼	エネルギー 499 kcal	ご飯	エネルギー 633 kcal	ご飯	エネルギー 497 kcal	ご飯	エネルギー 559 kcal	ご飯	エネルギー 489 kcal	ご飯	エネルギー 519 kcal
	鯖の焼き魚	蛋白質	酢の物	蛋白質	八宝菜	蛋白質	鶏肉トマト煮	蛋白質	鮭の焼き魚	蛋白質	鶏肉の香味ソース	蛋白質	ポークソテー	蛋白質
昼食	煮浸し	24.1 g	そうめん汁	19.4 g	拌三糸	25.2 g	野菜マリネ	22.2 g	そぼろあんかけ	27.4 g	ぜんまい煮付け	23 g	(オコソース)	23.5 g
	ごま味噌和え	食塩 2.1 g	杏仁豆腐	食塩 3.3 g	卵スープ	食塩 2.6 g	卵スープ	食塩 2.9 g	ピーナツ和え	食塩 3.8 g	白和え	食塩 1.7 g	ひじきサラダ	食塩 2.5 g
夕食	ご飯	エネルギー 641 kcal	ご飯	エネルギー 478 kcal	炊き込みご飯	エネルギー 634 kcal	ご飯	エネルギー 601 kcal	ご飯	エネルギー 643 kcal	ご飯	エネルギー 496 kcal	ご飯	エネルギー 527 kcal
	厚蒸し卵	蛋白質	鯛の煮魚	蛋白質	鮭の焼き魚	蛋白質	カレーのピカタ	蛋白質	コロッケ	蛋白質	マヨ焼き	蛋白質	鯖の蒲焼き	蛋白質
夕食	ほうれん草とコーンのバター炒め	25.1 g	あんかけ豆腐	25.9 g	長芋たんざく	30.1 g	厚揚げあんかけ	25.5 g	きんぴらごぼう	13.5 g	たきあわせ(肉)	25 g	長芋とオクラ和え物	22.7 g
	スパゲティサラダ	食塩 3 g	お浸し	食塩 1.9 g	炊き合わせ	食塩 2.9 g	ごま和え	食塩 1.5 g	甘酢和え	食塩 1.7 g	お浸し(錦糸卵)	食塩 2.2 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☆『パイナップル』

パイナップルに含まれる栄養素と働きは、風邪予防や疲労回復、肌荒れなどに効果があるビタミンC、糖質を分解する酵素を助けエネルギーに変える手助けをしてくれるビタミンB1、食物繊維が豊富なため便通をよくし腸をきれいにする作用があります。プロメリンというタンパク質酵素を含んでいるので食後に食べるとタンパク質の消化を助けてくれます。そのほか、鉄、マグネシウムなどのミネラルも含まれています。



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。↑