

# 今週の常食 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	5月18日		5月19日		5月20日		5月21日		5月22日		5月23日		5月24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 556 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 568 kcal	食パン	エネルギー 532 kcal	ロールパン	エネルギー 518 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	コールスローサラダ	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
	オレンジ	14.4 g	みかん缶	16.2 g	チーズ	18.7 g	オレンジ	16.2 g	黄桃缶ダイス	16.9 g	チーズ	18.9 g	バナナ	16.5 g
	牛乳	食塩 1.5 g	牛乳	食塩 2 g	バナナ	食塩 1.9 g	牛乳	食塩 1.5 g	牛乳	食塩 2 g	バナナ	食塩 2 g	牛乳	食塩 1.8 g
昼食	ご飯	エネルギー 517 kcal	牛丼	エネルギー 496 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 553 kcal	ご飯	エネルギー 492 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
	煮浸し	24.1 g	そうめん汁	18.7 g	拌三糸	25.2 g	野菜マリネ	22.2 g	そばろあんかけ	27.2 g	ぜんまい煮付け	23 g	(オコソス)	23.5 g
	ごま味噌和え	食塩 2.1 g	のり	食塩 3.2 g	杏仁豆腐	食塩 2.6 g	卵スープ	食塩 2.9 g	ピーナツ和え	食塩 3.3 g	白和え	食塩 1.8 g	ひじきサラダ	食塩 2.4 g
														
夕食	ご飯	エネルギー 617 kcal	ご飯	エネルギー 494 kcal	炊き込みご飯	エネルギー 634 kcal	ご飯	エネルギー 599 kcal	ご飯	エネルギー 648 kcal	ご飯	エネルギー 496 kcal	ご飯	エネルギー 510 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	いわしの蒲焼き	蛋白質
	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	30.1 g	厚揚げあんかけ	25.4 g	きんぴらごぼう	13.6 g	炊き合わせ(ゆ)	25 g	長芋とオクラの和え物	20.6 g
	豚汁	食塩 2.9 g	お浸し	食塩 2.2 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 1.8 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。プロメライ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。↑