

# 今週の常食 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	6月2日		6月3日		6月4日		6月5日		6月6日		6月7日		6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	576 kcal	スープ煮	501 kcal	コールスローサラダ	481 kcal	マカロニサラダ	593 kcal	スープ煮	489 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	バナナ	蛋白質	チーズ	蛋白質	バナナ	蛋白質
	牛乳	14.4 g	牛乳	16.9 g	バナナ	17.9 g	牛乳	16.2 g	牛乳	17.2 g	黄桃缶ダイス	18.1 g	牛乳	16.5 g
		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩
		1.5 g		1.9 g		1.9 g		1.5 g		1.7 g		2 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	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	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	(オオソウ)	蛋白質
	ごま味噌和え	24.1 g		19.4 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	ひじきサラダ	23.5 g
	のり	食塩		食塩		食塩		食塩		味噌汁	食塩		食塩	コンソメスープ
		2.1 g		3.3 g		2.6 g		2.9 g		3.8 g		1.8 g		2.5 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	494 kcal	鮭の焼き魚	634 kcal	カレーのピカタ	601 kcal	コロッケ	643 kcal	マヨ焼き	496 kcal	いわしの蒲焼き	508 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(佃)	蛋白質	長芋とオクラ和え物	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	25.5 g	甘酢和え	13.5 g	お浸し(錦糸卵)	25 g	中華炒め	20.2 g
		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩
		2.9 g		2.2 g		2.9 g		1.5 g		1.7 g		2.2 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☆

『芒種(ぼうしゅ)』

芒(のぎ)のある穀物や稲や麦など穂の出る穀物の種をまく季節ということから芒種といわれます。平成9年、「加古川の特産物として加古川ブランドを作ろう!」という行政の動きを受け加古川市、兵庫県、JA、加古川米商連、志方東、高畑営農組合などで構成し加古川ブランド米推進協議会を結成し、加古川ブランド米を作る事になり「鹿児の華米」が誕生しました。



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。↑