

今週の常食 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	8月31日	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日
朝食	レーズンドッグ キャベツソテー オレンジ 牛乳 エネルギー 529 kcal 蛋白質 14.4 g 食塩 1.5 g	食パン ポテトサラダ みかん缶 牛乳 エネルギー 506 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 2 g	ひだまりパン オムレツ バナナ 牛乳 エネルギー 564 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 1.2 g	ロールパン コールスローサラダ オレンジ 牛乳 エネルギー 481 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 1.5 g	ツイストロール マカロニサラダ 黄桃缶ダイス 牛乳 エネルギー 568 kcal 蛋白質 16.9 g 食塩 2 g	食パン スープ煮 チーズ バナナ 牛乳 エネルギー 532 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 2 g	ロールパン ポイルサラダ バナナ 牛乳 エネルギー 518 kcal 蛋白質 16.5 g 食塩 1.8 g
昼食	ご飯 鯖の焼き魚 煮浸し ごま味噌和え のり エネルギー 517 kcal 蛋白質 24.1 g 食塩 2.1 g	牛丼 酢の物 野菜たっぷりトマトスープ エネルギー 521 kcal 蛋白質 19 g 食塩 2.8 g	ご飯 八宝菜 拌三糸 杏仁豆腐 エネルギー 633 kcal 蛋白質 25.2 g 食塩 2.6 g	ご飯 鶏肉トマト煮 野菜マリネ 卵スープ しその実漬け エネルギー 497 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 2.9 g	ご飯 鮭の焼き魚 そぼろあんかけ ピーナツ和え 味噌汁 エネルギー 553 kcal 蛋白質 27.2 g 食塩 3.3 g	ご飯 鶏肉の香味ソース ぜんまい煮付け 白和え エネルギー 492 kcal 蛋白質 23 g 食塩 1.8 g	ご飯 ポークソテー ひじきサラダ コンソメスープ エネルギー 519 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 2.4 g
夕食	ご飯 厚蒸し卵 スパゲティサラダ 豚汁 エネルギー 617 kcal 蛋白質 24 g 食塩 2.9 g	ご飯 鯛の煮魚 あんかけ豆腐 お浸し エネルギー 494 kcal 蛋白質 26.6 g 食塩 2.2 g	炊き込みご飯 鮭の焼き魚 長芋たんざく 炊き合わせ エネルギー 634 kcal 蛋白質 30.1 g 食塩 2.9 g	ご飯 カレーのピカタ 厚揚げあんかけ ごま和え エネルギー 599 kcal 蛋白質 25.4 g 食塩 1.5 g	ご飯 コロッケ きんぴらごぼう 甘酢和え エネルギー 650 kcal 蛋白質 13.3 g 食塩 1.7 g	ご飯 マヨ焼き 炊き合わせ お浸し エネルギー 484 kcal 蛋白質 24.9 g 食塩 2 g	ご飯 いわしの蒲焼き 長芋とオクラ和え物 中華炒め エネルギー 510 kcal 蛋白質 20.6 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

☆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にのせて焼きました

☆栄養一口メモ☆

『防災の日』

ローリングストックとは、回転させながら備蓄するという食料備蓄の方法で非常食用に買った備蓄食品を日常的に使いながらもしもの時のために備える安心でムダのない備蓄方法です。

水の1日の摂取量は年齢によってかなり大きく変わってきますが、災害時の水の必要量としては一律して2～3リットルとされています。



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。↑