

今週的全粥食(軟菜・入院食) 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土		
	1月5日		1月6日		1月7日		1月8日		1月9日		1月10日		1月11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	512 kcal	ポテトサラダ	503 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	
	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	黄桃缶ダイス	蛋白質	チーズ	蛋白質	バナナ	蛋白質	
	牛乳	14.4 g	牛乳	16.1 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	1.4 g	食塩	2 g	牛乳	1.9 g	食塩	1.5 g	食塩	2 g	食塩	2 g	食塩	1.8 g	
昼食	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー	
	照り焼き	492 kcal	豚の塩麴炒め	464 kcal	鱈のゆず胡椒焼き	455 kcal	鯛の焼き魚	463 kcal	チキンソテー	465 kcal	ケチャップ炒め	485 kcal	煮物	487 kcal	
	春雨サラダ	蛋白質	うすくず煮	蛋白質	お浸し	蛋白質	ごま和え	蛋白質	ジャーマンポテト	蛋白質	スープ煮	蛋白質	和風サラダ	蛋白質	
	南瓜の含め煮	18.4 g	お浸し	22.7 g	豆腐の味噌田楽	25.1 g	かき玉汁	26.1 g	生野菜サラダ	21.8 g	胡瓜のポン酢和え	23 g	ヨーグルト	22 g	
のり佃煮	食塩	1.9 g	食塩	2.4 g	食塩	2.1 g	食塩	2.7 g	食塩	1.4 g	食塩	3.3 g	のり佃煮	食塩	2.0 g
夕食	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー	全粥	エネルギー	
	パンパンジー	399 kcal	オープンオムレツ	521 kcal	中華風うま煮	489 kcal	蒸し鶏ｷｺｰｽ	481 kcal	関東煮	511 kcal	鮭の焼き魚	454 kcal	味噌煮	480 kcal	
	煮物	蛋白質	酢の物	蛋白質	ピーナツ和え	蛋白質	なすの含め煮	蛋白質	ゆかり和え	蛋白質	芋きんぴら	蛋白質	炒り豆腐	蛋白質	
	味噌汁	22 g	ジュリエンスープ	23.6 g	季節果物	21.5 g	きんとん	23.2 g	のり佃煮	28.3 g	生姜和え	20.3 g	おかか和え	26.7 g	
	食塩	2.8 g	食塩	2.6 g	食塩	1.8 g	食塩	1.6 g	食塩	2.8 g	食塩	1.6 g	食塩	2 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☆

- ・ジュリエンスープ：野菜とベーコンをバターで炒めてからコンソメスープで炊きました
- ・塩麴炒め：豚肉を塩麴に漬けてから炒めています
- ・ゆず胡椒焼き：魚のつけ焼きにゆず胡椒を加えています
- ・チキンソテー：鶏肉をソテーし、野菜たっぷりのトマトソースをかけています

☆栄養一口メモ☆

『七草』

一月七日の朝に七種の野菜が入った**七草粥**を食べると邪気を払い万病を除くと古くから言い伝えられてきた風習があります。

七草とは、せり、なずな(ぺんぺん草)、ごきょう、はこべら、仏の座、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)のことで春の七草とも言われています。



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。↑