

今週的全粥食(軟菜・入院食) 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22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 512 kcal 蛋白質 14.4 g 食塩 1.4 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	黒糖食パン スープ煮 チーズ バナナ 牛乳 エネルギー 556 kcal 蛋白質 18.7 g 食塩 1.9 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 みかん缶 牛乳 エネルギー 477 kcal 蛋白質 18.1 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	全粥 照り焼き 春雨サラダ 南瓜の含め煮 減塩のり佃煮 エネルギー 492 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 1.9 g	全粥 豚の塩麴炒め うすくず煮 お浸し エネルギー 464 kcal 蛋白質 22.7 g 食塩 2.4 g	全粥 鯖のゆず胡椒焼き お浸し 豆腐の味噌田楽 エネルギー 455 kcal 蛋白質 25.1 g 食塩 2.1 g	全粥 鯛の焼き魚 ごま和え かき玉汁 ジョア エネルギー 463 kcal 蛋白質 26.1 g 食塩 2.7 g	全粥 チキンソテー ジャーマンポテト 生野菜サラダ エネルギー 465 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 1.4 g	全粥 ケチャップ炒め スープ煮 胡瓜のポン酢和え エネルギー 485 kcal 蛋白質 23 g 食塩 3.3 g	全粥 煮物 和風サラダ ヨーグルト 減塩のり佃煮 エネルギー 487 kcal 蛋白質 22 g 食塩 2.0 g
夕食	全粥 パンパンジー 煮物 味噌汁 エネルギー 424 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 2.8 g	全粥 オープンオムレツ 酢の物 ジュリエンスープ エネルギー 521 kcal 蛋白質 23.6 g 食塩 2.6 g	全粥 中華風うま煮 ピーナツ和え 季節果物 いりこみそ エネルギー 482 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 1.8 g	全粥 蒸し鶏/コウス なすの含め煮 きんとん エネルギー 481 kcal 蛋白質 23.2 g 食塩 1.6 g	全粥 関東煮 ゆかり和え 減塩のり佃煮 ぼたもち エネルギー 603 kcal 蛋白質 30.1 g 食塩 2.8 g	全粥 鮭の焼き魚 辛きんぴら 生姜和え エネルギー 454 kcal 蛋白質 20.3 g 食塩 1.6 g	全粥 味噌煮 炒り豆腐 おかか和え エネルギー 480 kcal 蛋白質 26.7 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：豚肉を塩麴に漬けこんでから炒めています
- ・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☆

『春分』

春分の日は、「自然をたたえ、生物をいつくしむ」日として国が定めた祝日です。

春分の日の食べ物として有名なのが牡丹餅です。

ぼた餅とおはぎの違いってわかりますか？

実は春に食べるのは「ぼた餅」、秋に食べるものは「おはぎ」なんです。



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。↑