

# 今週の全粥食(軟菜・入院食) 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	3月31日		4月1日		4月2日		4月3日		4月4日		4月5日		4月6日	
朝食	レーズンドッグ	エネルギー 512 kcal	食パン	エネルギー 576 kcal	黒糖食パン	エネルギー 501 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 593 kcal	食パン	エネルギー 489 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	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	バナナ	16.9 g	チーズ	17.9 g	オレンジ	16.2 g	バナナ	17.2 g	チーズ	18.1 g	バナナ	16.5 g
	牛乳	食塩 1.4 g	牛乳	食塩 1.9 g	みかん缶	食塩 1.9 g	牛乳	食塩 1.5 g	牛乳	食塩 1.7 g	黄桃缶ダイス	食塩 2 g	牛乳	食塩 1.8 g
昼食	全粥	エネルギー 494 kcal	全粥	エネルギー 464 kcal	全粥	エネルギー 455 kcal	全粥	エネルギー 463 kcal	全粥	エネルギー 465 kcal	全粥	エネルギー 485 kcal	全粥	エネルギー 487 kcal
	照り焼き	蛋白質	豚の塩麴炒め	蛋白質	鯖のゆず胡椒焼き	蛋白質	鯛の焼き魚	蛋白質	チキンソテー	蛋白質	ケチャップ炒め	蛋白質	煮物	蛋白質
	春雨サラダ	18.4 g	うすくず煮	22.7 g	お浸し	25.2 g	ごま和え	26.1 g	ジャーマンポテト	21.8 g	スープ煮	22.8 g	和風サラダ	22 g
	南瓜の含め煮	食塩 1.9 g	お浸し	食塩 2.4 g	豆腐の味噌田楽	食塩 2.1 g	かき玉汁	食塩 2.7 g	生野菜サラダ	食塩 1.4 g	胡瓜のポン酢和え	食塩 3.3 g	ヨーグルト	食塩 2.0 g
夕食	全粥	エネルギー 450 kcal	全粥	エネルギー 517 kcal	全粥	エネルギー 479 kcal	全粥	エネルギー 496 kcal	全粥	エネルギー 511 kcal	全粥	エネルギー 454 kcal	全粥	エネルギー 480 kcal
	パンバンジー	蛋白質	オープンオムレツ	蛋白質	中華風うま煮	蛋白質	蒸し鶏+コソス	蛋白質	関東煮	蛋白質	鮭の焼き魚	蛋白質	味噌煮	蛋白質
	煮物	23.9 g	酢の物	23.6 g	ピーナツ和え	21.4 g	なすの含め煮	22.9 g	ゆかり和え	28.3 g	芋きんぴら	20.3 g	炒り豆腐	26.7 g
	味噌汁	食塩 2.8 g	ジュリエンスープ	食塩 2.6 g	ネーブル	食塩 1.8 g	きんとん	食塩 1.7 g	のり佃煮	食塩 2.8 g	生姜和え	食塩 1.6 g	おかか和え	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
- ・塩麴焼き：豚肉を塩麴に漬けてから焼いています
- ・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☆

『たまねぎ』

玉ねぎはヒガンバナ科ネギ属の多年草です。

生では辛味、加熱すると甘味があります。

一年中出回っていますが、旬は10月から12月です。

新玉ねぎは4月から5月頃です。

玉ねぎはジャンルを問わず、多様な料理に幅広く使われ世界中で親しまれている食材です。



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。↑