

今週的全粥食(軟菜・入院食) 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	4月5日		4月6日		4月7日		4月8日		4月9日		4月10日		4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	506 kcal	オムレツ	595 kcal	コールスロー	514 kcal	マカロニサラダ	550 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	バナナ	蛋白質	オレンジ	蛋白質	黄桃缶	蛋白質	チーズ	蛋白質	バナナ	蛋白質
	牛乳	14.3 g	牛乳	16.2 g	牛乳	19 g	牛乳	16.2 g	牛乳	16.4 g	バナナ	18.9 g	牛乳	16.5 g
	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩
	1.4 g	2 g	2 g	1.8 g	1.4 g	1.7 g	2 g	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	532 kcal	豚の塩麴炒め	461 kcal	さわら柚子胡椒焼	454 kcal	鯛の焼き魚	463 kcal	チキンソテー	465 kcal	ケチャップ炒め	473 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	22.8 g	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	22.4 g	ヨーグルト	22 g
のり佃煮	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	のり佃煮	食塩	
	1.8 g	2.3 g	2.1 g	2.1 g	2.7 g	2.7 g	1.4 g	3 g	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
	バンバンジー	424 kcal	オープンオムレツ	521 kcal	中華風うま煮	478 kcal	蒸し鶏	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	23.4 g	ジュリエンスープ	23.6 g	季節果物	21.4 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	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	
	2.8 g	2.6 g	1.8 g	1.8 g	1.6 g	2.8 g	1.6 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。
- ・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☆

『清明』
4月5日から4月19日までの期間を指し、すべてのものが明るく清らかで生き生きと感じられる、という意味。暖かい陽気が続きみずみずしい食材が出回る頃。旬の春野菜に含まれる苦味は体にもいいので、毎日の食卓で味わいたいものです。春の訪れを感じる筍ご飯は旬に一度は召し上がってください。



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。↑