

# 今週的全粥食(軟菜・入院食) 予定献立表

|    | 日                                                                                   | 月                                                                             | 火                                                                                | 水                                                                              | 木                                                                              | 金                                                                           | 土                                                                              |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|    | 5月25日                                                                               | 5月26日                                                                         | 5月27日                                                                            | 5月28日                                                                          | 5月29日                                                                          | 5月30日                                                                       | 5月31日                                                                          |
| 朝食 | レーズンドッグ<br>キャベツソテー<br>オレンジ<br>牛乳<br>エネルギー 512 kcal<br>蛋白質 14.4 g<br>食塩 1.4 g        | 食パン<br>ポテトサラダ<br>みかん缶<br>牛乳<br>エネルギー 506 kcal<br>蛋白質 16.2 g<br>食塩 2 g         | 黒糖食パン<br>スープ煮<br>チーズ<br>バナナ<br>牛乳<br>エネルギー 556 kcal<br>蛋白質 18.7 g<br>食塩 1.9 g    | ロールパン<br>コールスローサラダ<br>オレンジ<br>牛乳<br>エネルギー 481 kcal<br>蛋白質 16.2 g<br>食塩 1.5 g   | ツイストロール<br>マカロニサラダ<br>黄桃缶ダイス<br>牛乳<br>エネルギー 568 kcal<br>蛋白質 16.9 g<br>食塩 2 g   | 食パン<br>スープ煮<br>チーズ<br>バナナ<br>牛乳<br>エネルギー 532 kcal<br>蛋白質 18.9 g<br>食塩 2 g   | ロールパン<br>ポイルサラダ<br>バナナ<br>牛乳<br>エネルギー 518 kcal<br>蛋白質 16.5 g<br>食塩 1.8 g       |
| 昼食 | 全粥<br>照り焼き<br>春雨サラダ<br>南瓜の含め煮<br>減塩のり佃煮<br>エネルギー 492 kcal<br>蛋白質 18.4 g<br>食塩 1.9 g | 全粥<br>豚の塩麴炒め<br>うすくず煮<br>お浸し<br>エネルギー 464 kcal<br>蛋白質 22.7 g<br>食塩 2.4 g      | 全粥<br>鯖のゆず胡椒焼き<br>お浸し<br>豆腐の味噌田楽<br>エネルギー 455 kcal<br>蛋白質 25.1 g<br>食塩 2.1 g     | 全粥<br>鯛の焼き魚<br>ごま和え<br>かき玉汁<br>ジョア<br>エネルギー 463 kcal<br>蛋白質 26.1 g<br>食塩 2.7 g | 全粥<br>チキンソテー<br>ジャーマンポテト<br>生野菜サラダ<br>エネルギー 465 kcal<br>蛋白質 21.8 g<br>食塩 1.4 g | 全粥<br>ケチャップ炒め<br>スープ煮<br>胡瓜のポン酢和え<br>エネルギー 485 kcal<br>蛋白質 23 g<br>食塩 3.3 g | 全粥<br>煮物<br>和風サラダ<br>ヨーグルト<br>減塩のり佃煮<br>エネルギー 487 kcal<br>蛋白質 22 g<br>食塩 2.0 g |
| 夕食 | 全粥<br>パンパンジー<br>煮物<br>味噌汁<br>エネルギー 424 kcal<br>蛋白質 23.4 g<br>食塩 2.8 g               | 全粥<br>オープンオムレツ<br>酢の物<br>ジュリエンスープ<br>エネルギー 521 kcal<br>蛋白質 23.6 g<br>食塩 2.6 g | 全粥<br>中華風うま煮<br>ピーナツ和え<br>ゼリー<br>いりこみそ<br>エネルギー 503 kcal<br>蛋白質 21 g<br>食塩 1.9 g | 全粥<br>蒸し鶏/コソス<br>なすの含め煮<br>きんとん<br>エネルギー 481 kcal<br>蛋白質 23.2 g<br>食塩 1.6 g    | 全粥<br>関東煮<br>ゆかり和え<br>減塩のり佃煮<br>エネルギー 511 kcal<br>蛋白質 28.3 g<br>食塩 2.8 g       | 全粥<br>鮭の焼き魚<br>きんぴら<br>生姜和え<br>エネルギー 454 kcal<br>蛋白質 20.3 g<br>食塩 1.6 g     | 全粥<br>味噌煮<br>炒り豆腐<br>おかか和え<br>エネルギー 480 kcal<br>蛋白質 26.7 g<br>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☆

『芒種(ぼうしゅ)』

芒(のぎ)のある穀物や稲や麦など穂の出る穀物の種をまく季節ということから芒種といわれます。平成9年、「加古川の特産物として加古川ブランドを作ろう!」という行政の動きを受け加古川市、兵庫県、J A、加古川米商連、志方東、高畑堂農組合などで構成し加古川ブランド米推進協議会を結成し、加古川ブランド米を作る事になり「鹿児の華米」が誕生しました。



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。↑