

今週的全粥食(軟菜・入院食) 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日	8月9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 オムレツ バナナ 牛乳 エネルギー 595 kcal 蛋白質 19 g 食塩 1.8 g	ロールパン コーンスローサラダ 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 バナナ 牛乳 エネルギー 532 kcal 蛋白質 18.9 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 473 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 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 バンバンジー 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 トマトスープ エネルギー 547 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 2.7 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 473 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 1.8 g	全粥 蒸し鶏 なすの含め煮 さつまいものレモン煮 エネルギー 478 kcal 蛋白質 23 g 食塩 1.6 g	全粥 関東煮 ゆかり和え 減塩のり佃煮 エネルギー 511 kcal 蛋白質 28.3 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☆

- ・バンバンジー：鶏胸肉と野菜をごまだれで食べる料理です。夏でもさっぱりいただけます
- ・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☆

『8月4日は栄養の日』

2017年から、日本栄養士会は8月4日を「栄養の日」、8月1日から8月7日までを「栄養習慣」として、全国の管理栄養士・栄養士が「楽しい栄養」を提案する記念日としました。

親しみをもてるよう8(エイト)と4(よん)で「えいよう」の日としています。

みなさんも楽しく栄養をとって心も体も健やかに過ごしてくださいね。



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。↑