

今週の常食 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	1月5日		1月6日		1月7日		1月8日		1月9日		1月10日		1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	529 kcal	ポテトサラダ	503 kcal	スープ煮	556 kcal	コールスローサラダ	481 kcal	マカロニサラダ	568 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	チーズ	蛋白質	オレンジ	蛋白質	黄桃缶ダイス	蛋白質	チーズ	蛋白質	バナナ	蛋白質
	牛乳	14.4 g	牛乳	16.1 g	バナナ	18.7 g	牛乳	16.2 g	牛乳	16.9 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	
	1.5 g		2 g		1.9 g		1.5 g		2 g		2 g		1.8 g	
昼食	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー
	照り焼き	540 kcal	豚の塩麴焼き	513 kcal	ぶりのゆず胡椒焼き	544 kcal	ラーメン	515 kcal	チキンソテー	518 kcal	豚肉のカレーソテー	537 kcal	和風サラダ	610 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	ヨーグルト	蛋白質
	南瓜の含め煮	19.6 g	お浸し	21.1 g	豆腐の味噌田楽	26.4 g	ショア	22.2 g	生野菜サラダ	22.4 g	胡瓜のポン酢和え	23.7 g		18.7 g
のり	食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩	
	1.7 g		2.1 g		2.1 g		3.6 g		1.4 g		2.8 g		2.4 g	
夕食	ご飯	エネルギー	シーフードピラフ	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	きのこご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー
	パンバンジー	452 kcal	酢の物	521 kcal	酢豚	652 kcal	ビーフソテー	572 kcal	関東煮	552 kcal	鮭の焼き魚	579 kcal	鯖の味噌煮	575 kcal
	煮物	蛋白質	ジュリエンスープ	蛋白質	ピーナツ和え	蛋白質	炒め煮	蛋白質	ゆかり和え	蛋白質	れんこんきんぴら	蛋白質	卵の花	蛋白質
	味噌汁	22.6 g	ゼリー	23.4 g	季節果物	21.1 g	きんとん	21.4 g	ふりかけ	26 g	生姜和え	23.6 g	おかか和え	24.9 g
	食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩	
	2.8 g		3 g		2.3 g		1.6 g		3 g		3.0 g		2.2 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☆

『七草』

一月七日の朝に七種の野菜が入った**七草粥**を食べると邪気を払い万病を除くと古くから言い伝えられてきた風習があります。
七草とは、せり、なずな(ぺんぺん草)、ごきょう、はこべら、仏の座、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)のことで春の七草とも言われています。



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。↑