

今週の常食 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	3月16日		3月17日		3月18日		3月19日		3月20日		3月21日		3月22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	506 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	477 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	蛋白質	チーズ	蛋白質	バナナ	蛋白質
	牛乳	14.4 g	牛乳	16.2 g	バナナ	18.7 g	牛乳	16.2 g	牛乳	16.9 g	みかん缶	18.1 g	牛乳	16.5 g
	食塩	1.5 g	食塩	2 g	牛乳	1.9 g	食塩	1.5 g	食塩	2 g	食塩	2 g	食塩	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	豚の塩麹焼き	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	ハヤシライス	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	和風サラダ	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	ジョア	22.2 g	生野菜サラダ	22.4 g	胡瓜のポン酢和え	23.7 g	ヨーグルト	18.7 g
	食塩	1.7 g	食塩	2.1 g	食塩	2.1 g	食塩	3.6 g	食塩	1.4 g	食塩	2.8 g	食塩	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	山菜おこわ	エネルギー	ご飯	エネルギー
	パンバンジー	477 kcal	酢の物	521 kcal	酢豚	643 kcal	ビーフソテー	672 kcal	関煮煮	620 kcal	鮭の焼き魚	590 kcal	鯖の味噌煮	568 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	24 g	ゼリー	23.4 g	季節果物	20.7 g	きんとん	21.4 g	ふりかけ	28.1 g	生姜和え	23.4 g	おかか和え	24.9 g
	食塩	2.8 g	食塩	3 g	食塩	2.3 g	食塩	1.6 g	食塩	2.6 g	食塩	3.0 g	食塩	2.1 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
- ・塩麹焼き：豚肉を塩麹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☆

『春分』

春分の日、「自然をたたえ、生物をいつくしむ」日として国が定めた祝日です。

春分の日の食べ物として有名なのが牡丹餅です。

ぼた餅とおはぎの違いってわかりますか？

実は春に食べるのは「ぼた餅」、秋に食べるものは「おはぎ」なんです。



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。↑