

# 今週の常食 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	3月31日		4月1日		4月2日		4月3日		4月4日		4月5日		4月6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	576 kcal	スープ煮	501 kcal	コルスロー	481 kcal	マカロニサラダ	593 kcal	スープ煮	489 kcal	ポイルサラダ	518 kcal
	オレンジ	蛋白質	バナナ	蛋白質	チーズ	蛋白質	オレンジ	蛋白質	バナナ	蛋白質	チーズ	蛋白質	バナナ	蛋白質
	牛乳	14.4 g	牛乳	16.9 g	みかん缶	17.9 g	牛乳	16.2 g	牛乳	17.2 g	黄桃缶ダイス	18.1 g	牛乳	16.5 g
	食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩	
	1.5 g		1.9 g		1.9 g		1.5 g		1.7 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	542 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	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	26.5 g	ショア	22.2 g	生野菜サラダ	22.4 g	胡瓜のポン酢和え	23.5 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	たけのこおこわ	エネルギー	ご飯	エネルギー
	パンバンジー	503 kcal	酢の物	508 kcal	酢豚	642 kcal	ビーフソテー	687 kcal	関東煮	528 kcal	鮭の焼き魚	584 kcal	鯖の味噌煮	577 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	24.5 g	ゼリー	22 g	ネーブル	21 g	きんとん	21.1 g	ふりかけ	26.3 g	生姜和え	23.6 g	おかか和え	25 g
キウイ	食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩	
	2.8 g		3.1 g		2.3 g		1.7 g		2.6 g		3.0 g		2.3 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：豚肉を塩麹に漬けこんでから焼いています
- ・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☆

『たまねぎ』  
 玉ねぎはヒガンバナ科ネギ属の多年草です。  
 生では辛味、加熱すると甘味があります。  
 一年中出回っていますが、旬は10月から12月です。  
 新玉ねぎは4月から5月頃です。  
 玉ねぎはジャンルを問わず、多様な料理に幅広く使われ世界中で親しまれている食材です。



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。↑