

今週の常食 予定献立表

| | 日 | | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | |
|----|---------|----------|----------|----------|----------|----------|--------|----------|----------|----------|-----------|----------|--------|----------|
| | 4月5日 | | 4月6日 | | 4月7日 | | 4月8日 | | 4月9日 | | 4月10日 | | 4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 | 506 kcal | オムレツ | 595 kcal | コールスロー | 514 kcal | マカロニサラダ | 550 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 | バナナ | 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 | 14.3 g | 牛乳 | 16.2 g | 牛乳 | 19 g | 牛乳 | 16.2 g | 牛乳 | 16.4 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 | | 1.8 g | | 1.4 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 | 580 kcal | 豚の塩麹炒め | 514 kcal | ぶりの柚子胡椒焼 | 543 kcal | ラーメン | 485 kcal | チキンソテー | 518 kcal | 豚肉のカレーソテー | 525 kcal | 和風サラダ | 606 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 | 23.4 g | 味噌田楽 | 26.4 g | ジョア | 21.2 g | 生野菜サラダ | 22.4 g | 胡瓜のポン酢和え | 23.1 g | | 18.6 g |
| のり | 食塩 | | 食塩 | | 食塩 | | 食塩 | | 食塩 | | 食塩 | | 食塩 | |
| | 1.6 g | | 2.3 g | | 2.1 g | | 3.6 g | | 1.4 g | | 2.5 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 | 山菜ご飯 | 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 | 640 kcal | ビーフソテー | 672 kcal | 関東煮 | 528 kcal | 鮭の焼き魚 | 573 kcal | 鯖の味噌煮 | 559 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 | 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 | 26.3 g | 生姜和え | 22.8 g | おかか和え | 24.7 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 | | 2.6 g | | 3.0 g | | 1.9 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。
- ・塩麹焼き：豚肉を塩麹に漬けてから焼いています。
- ・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☆

『清明』

4月5日から4月19日までの期間を指し、すべてのものが明るく清らかで生き生きと感じられる、という意味。暖かい陽気が続きみずみずしい食材が出回る頃。旬の春野菜に含まれる苦味は体にもいいので、毎日の食卓で味わいたいものです。春の訪れを感じる旬ご飯は旬に一度は召し上がってください。



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。↑

加古川医療センター栄養管理課