

今週の常食 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	6月29日		6月30日		7月1日		7月2日		7月3日		7月4日		7月5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	601 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	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	14.4 g	牛乳	16.2 g	牛乳	19.8 g	牛乳	16.2 g	牛乳	16.9 g	バナナ	18.9 g	牛乳	16.5 g
	食塩	1.5 g	食塩	2 g	食塩	1.8 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	ハヤシライス	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	冷やし中華	593 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	608 kcal
	春雨サラダ	蛋白質	うすくず煮	蛋白質	お浸し	蛋白質	きんぴら煮	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	ジョア	21.9 g	生野菜サラダ	22.4 g	胡瓜のポン酢和え	23.1 g		18.6 g
	食塩	1.7 g	食塩	2.1 g	食塩	2.1 g	食塩	3.5 g	食塩	1.4 g	食塩	2.5 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	枝豆ごはん	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	634 kcal	ビーフソテー	672 kcal	関煮煮	528 kcal	鮭の焼き魚	538 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	きんぴらごぼう	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	24 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	2.0 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☆

『半夏生(はんげしょう)』

半夏生はたこを食べる風習があります。「稲穂がたこの足(吸盤)のように豊かに実りますように」との願いが込められています。

関西はたこ、香川県はうどん、福井県はさばを食べたりと日本各地で様々な風習があるようです。

たこにはタウリンが豊富に含まれており疲労回復効果があります。



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。↑