

今週の常食 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	8月18日		8月19日		8月20日		8月21日		8月22日		8月23日		8月24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	521 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	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	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	16.4 g	バナナ	18.9 g	牛乳	16.5 g
	食塩	1.5 g	食塩	1.9 g	牛乳	1.9 g	食塩	1.5 g	食塩	1.7 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	542 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	チキンのマリネソテー	517 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	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	26.5 g	ショア	21.8 g	生野菜サラダ	20.1 g	胡瓜のポン酢和え	23.5 g		18.7 g
のり	食塩	1.7 g	食塩	2.1 g	食塩	2.1 g	食塩	3.5 g	食塩	1.3 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	五目ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー
	パンバンジー	477 kcal	酢の物	512 kcal	酢豚	630 kcal	ビーフソテー	681 kcal	関東煮	528 kcal	鮭の焼き魚	532 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	芋きんぴら	蛋白質	卵の花	蛋白質
	味噌汁	24 g	ゼリー	22 g	季節果物	20.6 g	きんとん	22.6 g	ふりかけ	26.3 g	生姜和え	22 g	おかか和え	25 g
	食塩	2.8 g	食塩	3.1 g	食塩	2.3 g	食塩	1.6 g	食塩	2.6 g	食塩	3.4 g	食塩	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
- ・チキンマリネソテー：鶏肉をオリーブ油やレモン汁、お酢、ニンニクなどのマリネ液に漬け込んでから焼いています

☆栄養一口メモ☆

『残暑』

残暑とは、秋にはいってもなお残る夏の暑さ、立秋後の暑さをいいます。夏の疲れが出てくる時期でもありますよ。夏バテに効く栄養素として、たんぱく質やビタミンB1があります。豚肉、大豆、玄米、雑穀、ナッツ類などはそれらが豊富です。ねぎや、にんにくに含まれるアリシンと一緒に摂るとビタミンB1の効果がさらにアップします。手軽にできる冷奴は大豆とネギと一緒に摂ることができるのでお勧めです。



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。↑