

今週の常食 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日
朝食	レーズンドッグ キャベツソテー オレンジ 牛乳 エネルギー 529 kcal 蛋白質 14.4 g 食塩 1.5 g	食パン ポテトサラダ みかん缶 牛乳 エネルギー 506 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 2 g	黒糖食パン オムレツ バナナ 牛乳 エネルギー 595 kcal 蛋白質 19 g 食塩 1.8 g	ロールパン コールスローサラダ オレンジ 牛乳 エネルギー 481 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 1.5 g	ツイストロール マカロニサラダ 黄桃缶ダイス 牛乳 エネルギー 568 kcal 蛋白質 16.9 g 食塩 2 g	食パン スープ煮 チーズ バナナ 牛乳 エネルギー 532 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 2 g	ロールパン ボイルサラダ バナナ 牛乳 エネルギー 518 kcal 蛋白質 16.5 g 食塩 1.8 g
昼食	ご飯 照り焼き 春雨サラダ 南瓜の含め煮 のり エネルギー 540 kcal 蛋白質 19.6 g 食塩 1.7 g	ご飯 豚の塩麹焼き うすくず煮 お浸し エネルギー 513 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 2.1 g	ご飯 ぶりのゆず胡椒焼き お浸し 豆腐の味噌田楽 エネルギー 544 kcal 蛋白質 26.4 g 食塩 2.1 g	ご飯 冷やし中華 きんぴら煮 ジョア エネルギー 593 kcal 蛋白質 21.9 g 食塩 3.5 g	ご飯 チキンソテー ジャーマンポテト 生野菜サラダ エネルギー 518 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 1.4 g	ご飯 豚肉のカレーソテー スープ煮 胡瓜のポン酢和え エネルギー 525 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 2.5 g	ハヤシライス 和風サラダ ヨーグルト エネルギー 606 kcal 蛋白質 18.6 g 食塩 2.4 g
夕食	ご飯 パンバンジー 煮物 味噌汁 エネルギー 477 kcal 蛋白質 24 g 食塩 2.8 g	シーフードピラフ 酢の物 トマトスープ ゼリー エネルギー 547 kcal 蛋白質 24.3 g 食塩 3.1 g	ご飯 酢豚 ピーナツ和え 季節果物 エネルギー 634 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 2.3 g	ご飯 ビーフソテー 炒め煮 さつまいものレモン煮 エネルギー 669 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 1.6 g	ご飯 関東煮 ゆかり和え ふりかけ エネルギー 528 kcal 蛋白質 26.3 g 食塩 2.6 g	枝豆ごはん 鮭の焼き魚 きんぴらごぼう 生姜和え エネルギー 538 kcal 蛋白質 24 g 食塩 2.0 g	ご飯 鯖の味噌煮 卵の花 おかか和え エネルギー 568 kcal 蛋白質 24.9 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☆

- ・パンバンジー：鶏胸肉と野菜をごまだれで食べる料理です。夏でもさっぱりいただけます
- ・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☆

『8月4日は栄養の日』

2017年から、日本栄養士会は8月4日を「栄養の日」、8月1日から8月7日までを「栄養習慣」として、全国の管理栄養士・栄養士が「楽しい栄養」を提案する記念日としました。

親しみをもてるよう8(エイト)と4(よん)で「えいよう」の日としています。

みなさんも楽しく栄養をとって心も体も健やかに過ごしてくださいね。



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。↑