

# 今週の常食 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	9月22日		9月23日		9月24日		9月25日		9月26日		9月27日		9月28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	513 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	黄桃缶ダイス	17.9 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		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	チキンのマリネソテー	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	五目ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー
	パンバンジー	569 kcal	酢の物	512 kcal	酢豚	649 kcal	ビーフソテー	672 kcal	関東煮	528 kcal	鮭の焼き魚	565 kcal	鯖の味噌煮	575 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	25.8 g	ゼリー	22 g	季節果物	21.2 g	きんとん	21.4 g	ふりかけ	26.3 g	生姜和え	21.8 g	おかか和え	24.9 g
おはぎ	食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩	
	2.8 g		3.1 g		2.3 g		1.6 g		2.6 g		3.5 g		2.2 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☆ 『豆腐』

豆腐はいくつか種類があります。木綿豆腐、絹ごし豆腐、焼き豆腐、凍り豆腐などがあります。木綿豆腐は水分を絞り出すためたんぱく質やカルシウムなど、凝縮されています。絹ごし豆腐は水分を含み、なめらかでボリュームがあるのにエネルギー量が低いです。焼き豆腐は水切りがしてあるため崩れにくく調味料が染みやすく、すき焼きなどに多く使用されます。凍り豆腐は乾物に位置づけられ保存食の面から栄養価が高い食材です。



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。↑