

令和04年8月1日～令和04年8月15日 常食（普通）

予定献立表

渋川医療センター

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)
朝食	米飯 味噌汁 温泉卵 お浸し ミニめかぶ 牛乳	米飯 味噌汁 がんも含煮 茹でオクラ 筑前煮 のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 オムレツ 温野菜 袋チヤップ 金平ごぼう ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 鰯ごまみそ煮 付け合せ 千切長芋ワビ和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 きのこ卵焼き 付け合せ 大豆とひじきの煮物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 納豆 青梗菜胡麻和え 味付のり 牛乳	米飯 味噌汁 ウインナー風味 切干大根炒め煮 ミニめかぶ 牛乳	米飯 味噌汁 鰯おかか煮 花人参添え おろし和え ハック醤油 ごはんにあうソース たまご 牛乳
昼食	米飯 ポークカレー 和風サラダ 水菜と舞茸の浸し 福神漬	スイートパン・ロールパン ビーフシチュー 大根サラダ キャベツに浸し	米飯 ポークソテー・オロソース 付け合せ 春雨サラダ アスパラヒレ・ナッツ和え	米飯 中華盛り合わせ ポン酢・辛子 コールスローサラダ 白菜に浸し	そば そばつゆ 天ぷら ふろふき大根 水菜浸し	米飯 さばカレー焼 もやしソテー添え 肉じゃが風 おろし和え ハック減塩醤油	米飯 カジキの甘酢炒め サマイリンゴ煮 杓の草浸し	米飯 牛肉ソテー、ブロッコリー添え 南瓜サラダ 青梗菜からし和え
夕食	米飯 たら香味焼き 若桃甘露煮 すきやき風煮 杓の草浸し フルーツ	米飯 さわら西京焼 焼ねぎ 鶏ふき含め煮 菜の花の辛子和え フルーツ	米飯 マジキのパン粉焼き ビーマンソテー 白和え なす浅漬 フルーツ	米飯 鮭塩焼き 焼ししとう ごぼう牛肉佃煮風 胡瓜しそ甘酢和え フルーツ	米飯 牛肉野菜炒め 豆サラダ キャベツの生姜和え フルーツ	米飯 豚ロース生姜焼き ベジタブルソテー かまサラダ きざみオクラ ハック減塩醤油 フルーツ	米飯 鶏肉パン粉焼き ビーマンソテー 春雨サラダ 小松菜のり and 和え フルーツ	米飯 エビと野菜の和え炒め かぶの豚そぼろ煮 キュウなめたけ和え フルーツ
成分	エネルギー 1810 kcal たんぱく質 77.4 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1895 kcal たんぱく質 89.5 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1805 kcal たんぱく質 75.9 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1828 kcal たんぱく質 68.9 g 食塩 6.2 g	エネルギー 1974 kcal たんぱく質 83.7 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1845 kcal たんぱく質 83.9 g 食塩 6.2 g	エネルギー 1975 kcal たんぱく質 74.6 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1817 kcal たんぱく質 77.3 g 食塩 7.5 g
	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	
朝食	米飯 味噌汁 五目厚焼き卵 付け合せ 千切長芋ごま酢和え のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 味噌ダレ肉団子 ブロッコリー添え 山菜と湯葉の煮物 ねりうめ 牛乳	米飯 味噌汁 花五目卵巻 付け合せ オクラおかか and 和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 豚角煮 茹グリンアスパラ カリフラワー甘酢漬 味付のり 牛乳	米飯 味噌汁 温泉卵 きのこ湯葉の煮物 ミニめかぶ 牛乳	米飯 味噌汁 ロールキャベツ 花人参添え きざみ昆布の煮物 たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ ブロッコリー添え 袋チヤップ わかろと湯葉の浸し ふりかけ 牛乳	
昼食	パン・キャベツ・ロールパン 豚肉のトマトシチュー ツナサラダ 小松菜浸し	米飯 揚出豆腐・ちりみぞれ和え 酢の物 杓の草シラス和え	米飯 すきやき風煮 ブロッコリーのサラダ きゃべつ浸し	うどん きつねうどん 麻婆茄子 ほうれん草浸し 100%ジュース	米飯 赤魚照焼 付け合せアスパラコン 炒り豆腐 沢庵きざみ漬	米飯 カレーのパン粉焼き ビーマンソテー 切干大根炒め煮 胡瓜生姜和え	米飯 豚と牛挽肉の和え 大根・わかサダ ノンオイル和風ドレッシング 杓の草浸し 福神漬	
夕食	混ぜご飯 さわら豆板醤ソースかけ うの花炒り煮 白菜生姜和え フルーツ	米飯 焼き餃子 餃子のたれ ニラ卵炒め 水菜と舞茸の浸し フルーツ	米飯 ぶり大根 里芋煮 茄子生姜和え フルーツ	米飯 さば塩焼き レモン ふろふき大根 胡瓜漬 フルーツ	米飯 鶏葱味噌焼 シトウソテー 春雨さっぱりサラダ 小松菜のごま和え フルーツ	米飯 豚肉と大根の甘辛炒め マカロニサラダ 白菜に浸し フルーツ	米飯 鮭のソテー キノコソース タラモサラダ アスパラ浸し フルーツ	
成分	エネルギー 1870 kcal たんぱく質 75.0 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1935 kcal たんぱく質 64.5 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1782 kcal たんぱく質 74.2 g 食塩 6.6 g	エネルギー 1847 kcal たんぱく質 69.6 g 食塩 10.4 g	エネルギー 1744 kcal たんぱく質 75.6 g 食塩 6.6 g	エネルギー 1842 kcal たんぱく質 75.0 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1879 kcal たんぱく質 76.1 g 食塩 8.1 g	

材料の都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承下さい。

厳しい暑さが続く季節となりました。今回は「オクラ」について紹介します。オクラは6月から9月にかけて旬をむかえます。オクラは100gあたり92mgのカルシウムが含まれており、野菜の中では多いとされています。カルシウムは、骨や歯の材料になるのはもちろん、血液を固める作用や筋肉の収縮に関わるなど体の中で様々な役割を担う栄養素です。他に、葉酸等の栄養素も豊富に含まれています。旬のオクラを使用した「茹でオクラ」が登場する予定ですので、是非お楽しみください。
茹でオクラ(1人前約10g)エネルギー:3kcal カルシウム:9mg 葉酸:11μg 栄養管理

* 火曜日の昼食はパン食、金曜日の昼食はめん食の献立になります。主食が全粥の方もパンやめんの対応となりますのでご了承ください。

* 発注等の都合により、献立内容が予告なく異なる場合がありますので、あらかじめご了承ください。