

令和04年8月16日～令和04年8月31日 常食（普通）

予定献立表

洪川医療センター

	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)
朝食	米飯 味噌汁 磯華卵巻き 花人参添え とろろ パッ減塩醤油 ゆずみそ 牛乳	米飯 味噌汁 肉団子 ブロッコリー添え 水菜おかか和え 味付のり 牛乳	米飯 味噌汁 厚焼き卵 キャベツ添え 金平ごぼう ミニもずく 牛乳	米飯 味噌汁 さわら西京焼 付け合せ フゲンソ菜炒め煮 かつおみそ 牛乳	米飯 味噌汁 ウイナーキャップ炒め アスパラナッツ和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 納豆 切干大根炒め煮 味付のり 牛乳	米飯 味噌汁 京風卵焼 ポイルキャベツ なめこおろし和え パッ醤油 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 温泉卵 筑前煮 ミニめかぶ 牛乳
昼食	食パン・胚芽食パン ジャム(マーマレード) フライ(白身魚・エビ) 付け合せ キャベツスープ煮 トマト・シーチン和え	米飯 回鍋肉 鶏ごぼうサラダ 小松菜のごま和え	米飯 Eと厚揚げの炒め 春雨中華炒め しその実和	うどん(280g) つゆ 磯辺揚げ なす味噌かけ オクラおかか和え	米飯 かれいのカレー焼 ピーマンソテー きくらげ卵炒め 白菜浸し	米飯 豚肉大根パッ煮 マカロニサラダ ブロッコリー梅おかか和え	米飯 シーフードカレー レタスとわかめのサラダ ほうれん草浸し 福神漬	スイートパン・ロールパン 煮込みハンバーグ 大根サラダ 小松菜浸し
夕食	米飯 鶏肉の香草焼 ベジタブルソテー かまサタ わけぎのぬた フルーツ	米飯 めばる照焼 焼ねぎ 南瓜そぼろあん 胡瓜しそ甘酢和え フルーツ	米飯 鶏ミソマヨネーズ焼 粉ふき芋 フレンチサラダ 白菜中華風浅漬 フルーツ	米飯 青椒肉絲 もやしのナムル ほうれん草浸し フルーツ	米飯 鶏肉ソテー甘酢アツカ 大根と水菜サラダ 茄子のソテー フルーツ	米飯 さば味噌煮 しらが葱 かぶかにあんかけ 白菜ごま和え フルーツ	米飯 牛甘辛煮 かぼちゃ小倉煮 水菜と舞茸の浸し フルーツ	米飯 鮭ねぎ味噌焼 焼ししとう 春雨中華炒め オクラおかか和え フルーツ
成分	エネルギー 2005 kcal たんぱく質 81.4 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1813 kcal たんぱく質 78.9 g 食塩 5.7 g	エネルギー 1839 kcal たんぱく質 72.7 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1741 kcal たんぱく質 73.2 g 食塩 10.1 g	エネルギー 1825 kcal たんぱく質 75.7 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1862 kcal たんぱく質 79.6 g 食塩 6.0 g	エネルギー 1814 kcal たんぱく質 73.9 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1795 kcal たんぱく質 79.8 g 食塩 9.6 g
	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
朝食	米飯 味噌汁 鯛ごまみそ煮 花人参添え 青梗菜胡麻和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 厚焼き卵 ブロッコリー添え とろろ パッ減塩醤油 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 さんまおろし煮 付け合せ 青梗菜からし和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 がんも含煮 ブロッコリー添え 金平ごぼう ねりうめ 牛乳	米飯 味噌汁 納豆 杓苳草・人参ソテー 味付のり 牛乳	米飯 味噌汁 肉団子(野菜入り) 花人参添え 千切長芋パッ和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 鶏八幡巻き ブロッコリー添え きのこと湯葉の煮物 ゆずみそ 牛乳	米飯 味噌汁 オムレツ 付け合せ 袋キャップ キャベツ・マンソテー のり佃煮 牛乳
昼食	米飯 豚肉生姜焼 キノコソテー 大学いも いんげん土佐和え	米飯 フライ(白身魚・ヒレカツ) 付け合せ れんこんサラダ なすごま和え	そば 冷たい鶏そば汁 すきやき風煮 オクラなめたけ和え	米飯 鶏ごまだれ焼 ピーマンソテー ポテトサラダ カリフラワー甘酢漬	米飯 牛肉片油炒め サラダ なす中華和え	米飯 チキンカレー ひじき炒め煮 カリフラワー梅おかか和え 福神漬	米飯 ミニブレッド シーフードクリームシチュー わかめサラダ インゲンゴマ和え	米飯 豚肉と豆のカレー炒め 南瓜サラダ わさび和え
夕食	米飯 たらのトマトソース 地中海ミックスソテー サミとキャベツのサラダ かぶ浅漬 フルーツ	米飯 鶏肉の生姜焼 もやし人参ソテー 大豆五目煮 キャベツ浅漬 フルーツ	米飯 メカジキ朝鮮焼 若桃甘露煮 切干大根炒め煮 かぶの梅和え フルーツ	米飯 鮭のミソマヨネーズ焼き 付け合せ きのこと野菜の白ワイン蒸し 菜の花のごま和え フルーツ	米飯 さわら南部焼 ブロッコリー添え 白和え(コマツ) キャベツの生姜和え フルーツ	米飯 さば照焼 はじかみ おろし和え パッ減塩醤油 白菜中華風浅漬 フルーツ	米飯 金目鯛煮 しらが葱 かぶオイスター炒め 青梗菜のり和え フルーツ	米飯 さば塩焼き レモン 筍・ふき含め煮 胡瓜漬 フルーツ
成分	エネルギー 1788 kcal たんぱく質 75.4 g 食塩 5.7 g	エネルギー 1976 kcal たんぱく質 79.2 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1783 kcal たんぱく質 83.6 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1867 kcal たんぱく質 78.7 g 食塩 6.0 g	エネルギー 1759 kcal たんぱく質 78.1 g 食塩 6.6 g	エネルギー 1830 kcal たんぱく質 62.3 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1751 kcal たんぱく質 76.9 g 食塩 10.0 g	エネルギー 1772 kcal たんぱく質 70.6 g 食塩 5.8 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。

残暑の厳しい季節となりました。今回は「マスカット」について紹介します。マスカットの旬は8月から9月にかけて迎え、糖度が高くブドウ糖が多く含まれていることが特徴です。ブドウ糖は一般的にすべての組織において最優先で利用され、エネルギー効率が良いため最も重要なエネルギー源とされています。しかし、摂り過ぎると体内で脂肪に変換されるため、適切な量を摂取することが望ましいです。具体的にマスカット約10粒/日程度が目安です。旬を迎える「マスカット」が登場する予定ですので、是非お楽しみください。 マスカット(1人前約63g)エネルギー:37kcal 単糖当量9.1mg 栄養管理室

\* 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。