

# ◆月の特別食献立（例）

一般食・1週間 栄養価  
エネルギー1700kcal たんぱく質70g

※軟:軟菜食 ト:トロミ食 ー:口大・刻み・ペースト  
※都合により献立が変更になる場合がありますが、ご了承下さい  
※写真はイメージです 霞ヶ関南病院 栄養科

		24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)	30 (日)
朝食	和食	味噌汁 豚肉の野菜炒め めかぶと長芋の和え物 軟〜:めかぶとろろ さくら大根	味噌汁 ひじきと大豆の煮物 ハムソテー 軟〜:ソーセージのケチャップ煮 しその実漬 軟〜:のりたまごふりかけ	味噌汁 冬瓜と厚揚げの煮物 いわしの梅煮 たらこふりかけ	味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 焼きさつま揚げ 軟〜:五目豆腐揚げの生姜煮 梅しそふりかけ	味噌汁 鮭の塩焼き 大根おろし添え 小松菜の煮浸し 軟〜:ほうれん草の煮浸し 金山寺味噌	味噌汁 切干大根の煮物 軟〜:大根の煮物 納豆 ペ:スクランブルエッグ あみ佃煮 ト〜:めかぶ佃煮	味噌汁 ごぼうの金平 温泉卵 ト〜:ミートオムレツ 味付けのり 軟〜:海苔の佃煮
	洋食	黒糖パン パンプキンスープ 豚肉の野菜炒め トマトサラダ	ぶどうパン じゃがいものポタージュ ハムソテー ビーンズサラダ	ロールパン・いちごジャム トマトスープ 鶏肉の二色巻き 南瓜のサラダ	ロールパン・はちみつ クリームシチュー ブロッコリーサラダ バナナ	黒糖パン 豆乳コーンスープ ウインナーソテー 大根・かいわれサラダ	ぶどうパン コンソメスープ スクランブルエッグ チキンマリネサラダ	ロールパン・いちごジャム コンソメスープ ミートオムレツ ポテトサラダ
昼食		<b>海老と卵の チリソース炒め</b>  蕪の含め煮 キャベツとみつばの梅和え 軟〜:キャベツの梅和え ジョア ト〜:牛乳ムース	<b>しらすとツナの 和風ピラフ</b>  豚肉と根菜のスープ煮 ブロッコリーとかにかマの和え物 バナナヨーグルト ト〜:バナナムース	<b>鶏肉の 和風きのこソース</b>  茄子とピーマンの味噌炒め そら豆とマカロニのサラダ ジョア ト〜:いちごムース	<b>黄金かれいの煮付け</b>  菜の花の茶碗蒸し 白菜の浅漬け 牛乳 ト〜:ヨーグルト	<b>セレクトパン</b>  グリーンピースと芋のポタージュ 卵とスナックエンドウのサラダ 軟〜:卵とブロッコリーのサラダ ジョア ト〜:ヨーグルト	<b>スパゲティ ミートソース</b>  春野菜とかにのサラダ キウイフルーツ ト〜:青りんごゼリー	<b>蒸し鶏の ごまだれかけ</b>  揚げ茄子浸し トマトとらっきょうの甘酢和え 軟〜:トマトの甘酢和え 牛乳 ト〜:牛乳ムース
間食		苺のカップケーキ ト〜:苺ムース	スイーツセレクト	芋ようかん	レアチーズケーキ	きみしぐれ	抹茶カステラ	バームクーヘン
夕食		<b>平政の西京焼き</b>  鶏肉と筍の炒め煮 軟〜:鶏肉と大根の炒め煮 小松菜のごま和え 軟〜:ほうれん草のごま和え メロン	<b>油淋鶏</b>  海老しんじょうの炊き合わせ 大根サラダ ジョア ト〜:牛乳ムース	<b>スパニッシュオムレツ</b>  海鮮カレービーフン 春野菜のピクルス りんご 軟〜:りんごコンポート	<b>お楽しみ御膳</b>  たけのこご飯 春野菜の天ぷら ふきと里芋の炊き合わせ キャベツと帆立の和え物 おかひじきのお浸し ごま豆腐 アメリカーンチェリー	<b>肉豆腐</b>  里芋の炊き合わせ 菜の花のナムル いちご	<b>さばの味噌煮</b>  新じゃがの揚げ煮 山菜の白和え オレンジ 軟〜:みかん缶 ト〜:オレンジゼリー	<b>エビフライ</b>  大根のそぼろあんかけ 小松菜のからし和え 軟〜:チンゲン菜のからし和え さくらんぼ 軟〜:さくらんぼゼリー
コメント		平政はあっさりとした味わいですが、西京味噌に漬け込むことにより旨味が増し、身がやわらかくなります。味噌の香りも食欲をそそります。	昼食は和風ピラフです。たんぱく質もしっかり摂れるようにツナをお米と一緒に炊き込み、醤油を使って和風味に仕上げています。	夕食のスパニッシュオムレツは本場スペインでは「トルティーヤ」と呼ばれ、具がたくさん入った卵料理です。	かれいは高タンパク・低脂肪の白身魚です。良質なタンパク質は体力向上、代謝活動の促進、免疫力を向上させる働きがあります。	昼食はセレクトパンです。惣菜パンや甘いパン等好きなものを数個お選びください。スタッフが事前に伺いに参ります。	夕食は鯖の味噌煮です。鯖は良質なたんぱく質が豊富で体力・免疫力を向上させる働きがあります。	蒸し鶏の胡麻だれかけの胡麻に含まれるセサミンには、老化防止、肝機能の改善、動脈硬化予防、血圧を下げるなどの効果が期待されています。