今週の糖尿食(1400kcal) 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28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 399 kcal 蛋白質 12.2 g 食塩 1.1 g	食パン ポテトサラダ 低カロリーゼリー 牛乳 エネルギー 383 kcal 蛋白質 13 g 食塩 1.8 g	黒糖食パン オムレツ バナナ 牛乳 エネルギー 494 kcal 蛋白質 16.5 g 食塩 1.6 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 434 kcal 蛋白質 14.1 g 食塩 1.1 g	ツイストロール サラダ 低カロリーゼリー 牛乳 エネルギー 361 kcal 蛋白質 14.3 g 食塩 1.4 g	食パン スープ煮 チーズ バナナ 牛乳 エネルギー 438 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 1.6 g	ロールパン ボイルサラダ バナナ 牛乳 エネルギー 436 kcal 蛋白質 14.5 g 食塩 1.5 g
昼食	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 487 kcal 蛋白質 21.9 g 食塩 1.4 g	ご飯 さわら柚子胡椒焼 お浸し 味噌田楽 エネルギー 476 kcal 蛋白質 25.2 g 食塩 2.1 g	ご飯 ポトフ 炒め煮 野菜サラダ エネルギー 442 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 2.2 g	ご飯 味噌炒め ポン酢和え そぼろあんかけ エネルギー 576 kcal 蛋白質 26.1 g 食塩 2.0 g	ご飯 鰆の焼き魚 煮浸し ごま味噌和え エネルギー 480 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 2 g	ご飯 八宝菜 拌三糸 低カロリーゼリー エネルギー 517 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 2.6 g	ご飯 鰆のゆず味噌がけ ゆかり和え そぼろあんかけ エネルギー 441 kcal 蛋白質 20.9 g 食塩 1.5 g
							
夕食	ご飯 鰆の梅ソースがけ 辛子和え 味噌汁 エネルギー 453 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 2.5 g	雑穀ご飯 関東煮 ゆかり和え ふりかけ 季節果物 エネルギー 580 kcal 蛋白質 28.8 g 食塩 2.8 g	ご飯 鰆のごま味噌焼 お浸し 茶碗蒸し エネルギー 483 kcal 蛋白質 26 g 食塩 2.0 g	ご飯 かれいの香草焼き 野菜サラダ 洋風煮浸し エネルギー 497 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 1.7 g	ご飯 厚蒸し卵 海藻サラダ 豚汁 エネルギー 537 kcal 蛋白質 24.3 g 食塩 3.0 g	ご飯 鮭の南蛮漬け 野菜炒め そぼろあんかけ エネルギー 569 kcal 蛋白質 24.7 g 食塩 1.4 g	ご飯 鶏のバジル焼き ごぼうサラダ チャウダー エネルギー 590 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 2.8 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☆

・厚蒸し卵：鶏ミンチと玉葱・人参を炒めたものを
卵に混ぜ込み、じっくりと蒸し上げた卵料理です。

・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☆　『和食の日』

日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に毎年一人一人が「和食文化」について認識を深め和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いを込めて１１月２４日をいい日本食「和食」の日と制定しました。

～和食の４つの特徴～

1.多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
2.健康的な食生活を支える栄養バランス(一汁三菜を基本)
3.自然の美しさや季節の移ろいの表現
4.正月などの年中行事との密接な関わり

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。↑

加古川医療センター栄養管理課