

今週の糖尿食(1400kcal) 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	8月16日	8月17日	8月18日	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日
朝食	レーズンドッグ キャベツソテー ゼリー 牛乳 エネルギー 373 kcal 蛋白質 11.5 g 食塩 1.3 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 ポイルサラダ 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 鯖の焼き魚 煮浸し ごま味噌和え エネルギー 480 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 2.0 g	ご飯 親子煮 おかか和え ソテー エネルギー 490 kcal 蛋白質 24.3 g 食塩 1.9 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 鶏肉トマト煮 野菜マリネ 卵スープ エネルギー 461 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 2.5 g	ご飯 焼き魚 そぼろあんかけ ピーナツ和え 湯豆腐 エネルギー 533 kcal 蛋白質 28.5 g 食塩 2.2 g	ご飯 鶏肉の香味ソース ぜんまい煮付け 白和え エネルギー 480 kcal 蛋白質 25.3 g 食塩 1.7 g	ご飯 ポークソテー ひじきサラダ コンソメスープ エネルギー 488 kcal 蛋白質 23.0 g 食塩 2.4 g
夕食	ご飯 厚蒸し卵 ほうれん草とコーンのバター炒め 海藻サラダ 豚汁 エネルギー 568 kcal 蛋白質 25.7 g 食塩 3.1 g	ご飯 鯛の煮魚 あんかけ豆腐 お浸し エネルギー 463 kcal 蛋白質 26.1 g 食塩 2.2 g	炊き込みご飯 鯖の焼き魚 長芋たんざく 炊き合わせ エネルギー 536 kcal 蛋白質 26.7 g 食塩 2.7 g	ご飯 カレイのピカタ 厚揚げあんかけ ごま和え キウイ エネルギー 601 kcal 蛋白質 25.5 g 食塩 1.9 g	ご飯 焼き肉風ソテー 含め煮 白菜の甘酢和え エネルギー 520 kcal 蛋白質 18.7 g 食塩 1.7 g	ご飯 マヨ焼き 炊き合わせ お浸し エネルギー 484 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 2 g	ご飯 さわらの蒲焼き 長芋とオクラの和え物 小松菜の中華炒め エネルギー 498 kcal 蛋白質 22.6 g 食塩 1.5 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料理です
- ・鶏肉トマト煮：野菜たっぷりの一品です
- ・マヨ焼き：マヨネーズに味噌とネギを混ぜたものを魚の上にのせて焼きました

☆栄養一口メモ☆

『お盆』

お盆の時期にはそうめんがよく食べられますが細くて長いそうめんにあやかり「幸福が細く長く続くように」との願いが込められています。
また、糸に見立てられたので針仕事の上達するように供えられました。



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。↑