

今週の糖尿食（1400kcal） 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	8月30日	8月31日	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5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 おいしくビタミン 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 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 盛りサラダ おいしくビタミン 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 鯖の香味焼き 高野の含め煮 ごま酢和え エネルギー 453 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 1.5 g	ご飯 焼き肉風ソテー 湯豆腐 おろし和え エネルギー 528 kcal 蛋白質 26.3 g 食塩 1.6 g	ご飯 鮭バター焼き 味噌田楽 酢の物 エネルギー 468 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 1.7 g	ご飯 焼き魚 肉じゃが お浸し エネルギー 501 kcal 蛋白質 24.9 g 食塩 1.8 g	ご飯 鶏のチーズ焼き 味噌炒め しらす和え エネルギー 522 kcal 蛋白質 25.9 g 食塩 2.3 g	ご飯 照り焼き 酢の物 冷しそうめん汁 のり エネルギー 527 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 3.2 g	ご飯 鮭のムニエル ソテー 和風サラダ エネルギー 516 kcal 蛋白質 24.7 g 食塩 1.9 g
夕食	ご飯 チキンピカタ 酢味噌和え 南瓜含め煮 エネルギー 470 kcal 蛋白質 23.0 g 食塩 1.8 g	ご飯 焼き魚 筑前煮 お浸し すまし汁 エネルギー 479 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 2.8 g	ご飯 ハンバーグ ゴボウサラダ コンソメスープ エネルギー 644 kcal 蛋白質 20.9 g 食塩 2.7 g	ご飯 卵とじ もずくの酢の物 のっぺい汁 季節果物 エネルギー 535 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 3.3 g	ご飯 カレイの菜種焼き こんにゃくと人参のかか煮 和え物 エネルギー 529 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 1.6 g	ご飯 磯辺焼き 梅肉和え チンゲンサイ信田煮 エネルギー 541 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 2 g	ご飯 甘辛煮 中華風酢の物 湯豆腐 エネルギー 567 kcal 蛋白質 25 g 食塩 2.0 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☆

チキンピカタ：鶏肉に小麦粉をまぶし、卵をつけて焼いた料理です

菜種焼き：ゆで卵をきざみ、マヨネースで和えたものを魚にのせて焼きました

☆栄養一口メモ☆

『防災の日』

ローリングストックとは、回転させながら備蓄するという食料備蓄の方法で非常食用に買った備蓄食品を日常的に使いながらもしものために備える安心でムダのない備蓄方法です。

水の1日の摂取量は年齢によってかなり大きく変わってきますが、災害時の水の必要量としては一律して2～3リットルとされています。



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。↑