

今週の糖尿食(1400kcal) 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	9月13日		9月14日		9月15日		9月16日		9月17日		9月18日		9月19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 盛りサラダ 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
	ご飯 鯖のゆず味噌がけ 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	ご飯 豚肉のケチャップ炒め お浸し 味噌汁	エネルギー 506 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 2.9 g	ご飯 麻婆豆腐 中華酢の物 低カロリーゼリー	エネルギー 527 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 2.2 g	ご飯 焼き魚 ピリ辛ナムル うどん汁	エネルギー 460 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 3.4 g	ご飯 しょうが焼き 野菜サラダ フロッコーのくず煮 佃煮	エネルギー 513 kcal 蛋白質 28.7 g 食塩 2.4 g	ご飯 魚のつけ焼き 酢の物 きんぴら煮	エネルギー 431 kcal 蛋白質 17.5 g 食塩 1.4 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
昼食														
	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	ご飯 バター焼き ひじき炒め おろし和え	エネルギー 521 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 2.2 g	ご飯 鮭のマリネ ソテー かき玉汁	エネルギー 487 kcal 蛋白質 23.6 g 食塩 2.2 g	ご飯 鶏のレモン漬け ポン酢和え 切り干し大根煮	エネルギー 571 kcal 蛋白質 25.8 g 食塩 1.9 g	ご飯 山椒焼き 卵豆腐 お浸し 季節果物	エネルギー 486 kcal 蛋白質 24.3 g 食塩 1.8 g	ご飯 鶏の梅ソースがけ 卵とじ ごま和え 味噌汁	エネルギー 480 kcal 蛋白質 26.2 g 食塩 3.0 g	ご飯 かれのい香草焼き 盛りサラダ 洋風煮浸し	エネルギー 509 kcal 蛋白質 20.9 g 食塩 1.7 g
夕食														

☆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☆

- ・鶏のバジル焼き：マジックソルトとドライバジルで風味豊かな料理です
- ・鮭のコーンクリームかけ：ソテーした鮭にコーンクリームをかけました
- ・かれのい香草焼き：魚にパン粉、粉チーズとバジル、パセリを加え、焼き上げました

☆栄養一口メモ☆

『豆腐』

豆腐はいくつか種類があります。木綿豆腐、絹ごし豆腐、焼き豆腐、凍り豆腐などがあります。木綿豆腐は水分を絞り出すためたんぱく質やカルシウムなどが凝縮されています。絹ごし豆腐は水分を含み、なめらかでボリュームがあるのにエネルギー量が低いです。焼き豆腐は水切りがしてあるため崩れにくく調味料が染みやすくて、すき焼きなどに多く使用されます。凍り豆腐は乾物に位置づけられ保存食の面から栄養価が高い食材です。



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。↑