

今週の糖尿食（1400kcal） 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日
朝食	レーズンドッグ キャベツソテー オレンジ 牛乳	食パン ポテトサラダ おいしくビタミン 牛乳	黒糖食パン オムレツ バナナ 牛乳	ロールパン コールスロー オレンジ 牛乳	ツイストロール 盛りサラダ おいしくビタミン 牛乳	食パン スープ煮 チーズ バナナ 牛乳	ロールパン ポイルサラダ バナナ 牛乳
	エネルギー 399 kcal 蛋白質 12.2 g 食塩 1.1 g	エネルギー 383 kcal 蛋白質 13 g 食塩 1.8 g	エネルギー 494 kcal 蛋白質 16.5 g 食塩 1.6 g	エネルギー 434 kcal 蛋白質 14.1 g 食塩 1.1 g	エネルギー 361 kcal 蛋白質 14.3 g 食塩 1.4 g	エネルギー 438 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 1.6 g	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	ご飯 焼き肉風ソテー 湯豆腐 おろし和え	ご飯 鮭バター焼き 味噌田楽 酢の物	ご飯 鯛の焼き魚 肉じゃが お浸し	ご飯 鶏のチーズ焼き 味噌炒め しらす和え	ご飯 照り焼き 酢の物 そうめん汁 のり	ご飯 鮭のムニエル ソテー 和風サラダ
	エネルギー 453 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 1.5 g	エネルギー 528 kcal 蛋白質 26.3 g 食塩 1.6 g	エネルギー 468 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 1.7 g	エネルギー 501 kcal 蛋白質 24.9 g 食塩 1.8 g	エネルギー 522 kcal 蛋白質 25.9 g 食塩 2.3 g	エネルギー 452 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 2.6 g	エネルギー 523 kcal 蛋白質 22.6 g 食塩 1.4 g
夕食	ご飯 チキンピカタ 酢味噌和え 南瓜含め煮	ご飯 焼き魚 筑前煮 お浸し すまし汁	ご飯 ハンバーグ ゴボウサラダ コンソメスープ	ご飯 卵とじ もずくの酢の物 のっぺい汁 季節果物	ご飯 カレイの菜種焼き 人参とこんにゃくのかか煮 和え物	ご飯 磯辺焼き 梅肉和え 煮浸し	ご飯 甘辛煮 中華風酢の物 湯豆腐
	エネルギー 470 kcal 蛋白質 23.0 g 食塩 1.8 g	エネルギー 479 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 2.8 g	エネルギー 619 kcal 蛋白質 20.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー 532 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 3.3 g	エネルギー 529 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 1.6 g	エネルギー 541 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 2 g	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、マヨネーズで和えたものを魚にのせて焼きました

☆栄養一口メモ☆

『寒露』

草花に冷たい露が宿するという意味です。

寒露の頃に旬を迎える食べ物にきのこと類・栗・銀杏・さんま・さつまいもなど一年中食べることができる食材にも旬があります。

最も生育条件が揃った環境で育てられ、最も熟している時期が旬で、その旬に収穫された野菜は栄養分が最も高い状態にあるので旬に物を食べて元気に過ごしましょう。



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。↑