

今週の糖尿食(1400kcal) 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17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 低カロリーゼリー 牛乳 エネルギー 411 kcal 蛋白質 15.4 g 食塩 1.8 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 豚の生姜焼き 含め煮 ポン酢和え エネルギー 452 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 1.9 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 回鍋肉 お浸し 含め煮 エネルギー 444 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 2.3 g	ご飯 鯖の梅ソースがけ 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	ご飯 つけ焼き 味噌田楽 酢の物 そば汁 エネルギー 470 kcal 蛋白質 19.9 g 食塩 3.0 g	ご飯 ちゃんちゃん焼き ポン酢和え 湯豆腐 エネルギー 529 kcal 蛋白質 25.7 g 食塩 1.8 g	ご飯 すき焼き ごま酢和え エネルギー 532 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 1.7 g
夕食	ご飯 魚フライ お浸し 味噌汁 エネルギー 536 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 3.1 g	ご飯 鯖のごま味噌焼 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 鮭の南蛮漬け 野菜炒め そばろあんかけ エネルギー 569 kcal 蛋白質 24.7 g 食塩 1.4 g	ご飯 オープンオムレツ 盛りサラダ スープ煮 エネルギー 597 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 2.0 g	ご飯 鶏の利久焼き 炒り豆腐 お浸し エネルギー 499 kcal 蛋白質 26.8 g 食塩 1.7 g	ご飯 ミートローフ ピーナッツ和え コンソメスープ エネルギー 498 kcal 蛋白質 19.3 g 食塩 2.3 g	ご飯 焼き魚野菜あん サラダ オニオンスープ エネルギー 491 kcal 蛋白質 18.7 g 食塩 2.1 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☆

- ・回鍋肉：豆板醤とオイスターソースが隠し味の野菜たっぷりの一品です。
- ・オープンオムレツ：野菜やハムなど卵に加え、じっくりと焼き上げました。
- ・ミートローフ：ハンバーグ種を大きな塊で焼いてから、切り分けた料理です。豆腐が少し入っているので柔らかいです。

☆栄養一口メモ☆

『きのこ』

低カロリーで旨味たっぷりのきのこは子孫を残すために胞子をつくる実体という部分で植物でいえば花に当たります。

食物繊維が豊富です。

日本でよく食べられるきのこは椎茸、ぶなしめじ、えりんぎ、マイタケ、エノキタケ、なめこ、マッシュルーム、まつたけなどがあります。

あと、イタリアのポルチーニや、フランスのトリュフなどが有名ですね。



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。↑