今週の糖尿食(1400kcal) 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7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 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
昼食	ご飯 鰆の焼き魚 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 八宝菜 拌三糸 おいしくビタミン エネルギー 517 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 2.6 g	ご飯 鰆のゆず味噌がけ 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 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 鰆の香味焼き 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 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 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 厚蒸し卵 海藻サラダ 豚汁 エネルギー 537 kcal 蛋白質 24.3 g 食塩 3 g	ご飯 鮭の南蛮漬け 野菜炒め そぼろあんかけ エネルギー 569 kcal 蛋白質 24.7 g 食塩 1.4 g	ご飯 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 山椒焼き 卵豆腐 お浸し 季節果物 エネルギー 496 kcal 蛋白質 24.3 g 食塩 1.8 g	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 g 食塩 1.8 g	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 牛肉の甘辛煮 中華風酢の物 湯豆腐 エネルギー 561 kcal 蛋白質 25.0 g 食塩 2 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卵料理です

・鶏肉トマト煮：野菜たっぷりの一品です

☆栄養一口メモ☆

『たまねぎ』

玉ねぎはヒガンバナ科ネギ属の多年草です。
生では辛味、加熱すると甘味があります。
一年中出回ってますが、旬は１０月から１２月です。
新玉ねぎは４月から５月頃です。
玉ねぎはジャンルを問わず、多様な料理に幅広く使われ世界中で親しまれている食材です。

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。↑

加古川医療センター栄養管理課