

今週の糖尿食(1400kcal) 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	8月2日	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8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 低カロリーゼリー 牛乳	黒糖食パン オムレツ バナナ 牛乳	ロールパン コールスローサラダ オレンジ 牛乳	ツイストロール サラダ 低カロリーゼリー 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 冷しゃぶ 含め煮 おいしくビタミン ふりかけ	ご飯 ポトフ 炒め煮 野菜サラダ	ご飯 回鍋肉 お浸し 含め煮	ご飯 鯖の梅ソースがけ 辛子和え 味噌汁	ご飯 つけ焼き 味噌田楽 酢の物 そば汁	ご飯 ちゃんちゃん焼き ポン酢和え 湯豆腐	ご飯 すき焼き ごま酢和え
	エネルギー 450 kcal 蛋白質 18.2 g 食塩 1.6 g	エネルギー 442 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 2.2 g	エネルギー 444 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 2.3 g	エネルギー 454 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー 470 kcal 蛋白質 19.9 g 食塩 3.0 g	エネルギー 531 kcal 蛋白質 25.6 g 食塩 1.7 g	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	ご飯 鯖のごま味噌焼 お浸し 冷製あんかけ卵豆腐	ご飯 鯖の南蛮漬け 野菜炒め そばろあんかけ	ご飯 オープンオムレツ 盛りサラダ スープ煮	ご飯 鶏の利久焼き 炒り豆腐 お浸し	ご飯 ミートローフ ピーナッツ和え コンソメスープ	ご飯 焼き魚野菜あん サラダ オニオンスープ
	エネルギー 536 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 3.1 g	エネルギー 504 kcal 蛋白質 27.9 g 食塩 1.9 g	エネルギー 569 kcal 蛋白質 24.7 g 食塩 1.4 g	エネルギー 597 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 2.0 g	エネルギー 499 kcal 蛋白質 26.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー 497 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 2.3 g	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☆

『8月4日は栄養の日』

2017年から、日本栄養士会は8月4日を「栄養の日」、8月1日から8月7日までを「栄養習慣」として、全国の管理栄養士・栄養士が「楽しい栄養」を提案する記念日としました。

親しみをもてるよう8(エイト)と4(よん)で「えいよう」の日としています。
みなさんも楽しく栄養をとって心も体も健やかに過ごしてくださいね。



加古川医療センター栄養管理部ホームページにおすすりレシピ掲載しています。↑