

今週の糖尿食(1400kcal) 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	5月3日		5月4日		5月5日		5月6日		5月7日		5月8日		5月9日	
朝食	レーズンドッグ	エネルギー 399 kcal	食パン	エネルギー 383 kcal	黒糖食パン	エネルギー 410 kcal	ロールパン	エネルギー 434 kcal	ツイストロール	エネルギー 361 kcal	食パン	エネルギー 355 kcal	ロールパン	エネルギー 436 kcal
	キャベツソテー	蛋白質	ポテトサラダ	蛋白質	オムレツ	蛋白質	コールスローサラダ	蛋白質	サラダ	蛋白質	スープ煮	蛋白質	ポイルサラダ	蛋白質
	オレンジ	12.2 g	低カロゼリー	13 g	おいしくビタミン	15.4 g	オレンジ	14.1 g	低カロリーゼリー	14.3 g	チーズ	15.1 g	バナナ	14.5 g
	牛乳	食塩 1.1 g	牛乳	食塩 1.8 g	牛乳	食塩 1.7 g	牛乳	食塩 1.1 g	牛乳	食塩 1.4 g	おいしくビタミン	食塩 1.8 g	牛乳	食塩 1.5 g
昼食	ご飯	エネルギー 480 kcal	ご飯	エネルギー 493 kcal	ご飯	エネルギー 476 kcal	ご飯	エネルギー 458 kcal	ご飯	エネルギー 533 kcal	ご飯	エネルギー 480 kcal	ご飯	エネルギー 487 kcal
	鱈の焼き魚	蛋白質	親子煮	蛋白質	さわら柚子胡椒焼	蛋白質	鶏肉トマト煮	蛋白質	鮭の焼き魚	蛋白質	鶏肉の香味ソース	蛋白質	ポークソテー	蛋白質
	煮浸し	22.8 g	酢の物	21.7 g	お浸し	25.2 g	野菜マリネ	21.2 g	そばろあんかけ	28.5 g	ぜんまい煮付け	25.3 g	(オコソス)	23.0 g
	ごま味噌和え	食塩 2.0 g	ソテー	食塩 1.8 g	味噌田楽	食塩 2.1 g	卵スープ	食塩 2.5 g	ピーナツ和え	食塩 2.2 g	白和え	食塩 1.7 g	ひじきサラダ	食塩 2.4 g
夕食	ご飯	エネルギー 537 kcal	ご飯	エネルギー 463 kcal	ご飯	エネルギー 460 kcal	ご飯	エネルギー 594 kcal	ご飯	エネルギー 520 kcal	ご飯	エネルギー 482 kcal	ご飯	エネルギー 479 kcal
	厚蒸し卵	蛋白質	煮魚	蛋白質	中華風うま煮	蛋白質	カレイのピカタ	蛋白質	焼き肉風ソテー	蛋白質	マヨ焼き	蛋白質	いわしの蒲焼き	蛋白質
	海藻サラダ	24.3 g	あんかけ豆腐	26.1 g	ごま和え	21.2 g	厚揚げあんかけ	25.4 g	なすの含め煮	18.7 g	たきあわせ(ｲ)	24 g	長芋とオクラ和え物	20.1 g
	豚汁	食塩 3 g	お浸し	食塩 2.2 g	ふりかけ	食塩 1.8 g	ごま和え	食塩 1.5 g	甘酢和え	食塩 1.7 g	お浸し(錦糸卵)	食塩 2 g	中華炒め	食塩 1.5 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
- ・マヨ焼き：マヨネーズに味噌とネギを混ぜたものを魚の上のせて焼きました

☆栄養一口メモ☆

『こどもの日』

こどもの日は端午の節句でもあり、こどもたち皆が元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。

こどもの日に食べる柏餅ですが由来は、柏の葉は新しい芽が出るまで落ちないというところから子孫繁栄の縁起を担ぐとされています。



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。↑