

今週の糖尿食(1400kcal) 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18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 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 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 鯖の焼き魚 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 親子煮 酢の物 ソテー エネルギー 502 kcal 蛋白質 23.7 g 食塩 2.1 g	ご飯 八宝菜 拌三糸 低カロリーゼリー エネルギー 517 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 2.6 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 焼き魚 そばろあんかけ ピーナツ和え 湯豆腐 エネルギー 533 kcal 蛋白質 28.5 g 食塩 2.2 g	ご飯 鶏肉の香味ソース ぜんまい煮付け 白和え エネルギー 480 kcal 蛋白質 25.3 g 食塩 1.7 g	ご飯 ポークソテー ひじきサラダ コンソメスープ エネルギー 488 kcal 蛋白質 23.0 g 食塩 2.4 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 鯛の煮魚 あんかけ豆腐 お浸し エネルギー 463 kcal 蛋白質 26.1 g 食塩 2.2 g	炊き込みご飯 鯖の焼き魚 長芋たんざく 炊き合わせ エネルギー 536 kcal 蛋白質 26.7 g 食塩 2.7 g	ご飯 カレイのピカタ 厚揚げあんかけ ごま和え キウイ エネルギー 595 kcal 蛋白質 25.4 g 食塩 1.6 g	ご飯 焼き肉風ソテー 含め煮 白菜の甘酢和え エネルギー 520 kcal 蛋白質 18.7 g 食塩 1.7 g	ご飯 マヨ焼き 炊き合わせ お浸し エネルギー 482 kcal 蛋白質 24 g 食塩 2 g	ご飯 さわらの蒲焼き 長芋とオクラの和え物 小松菜の中華炒め エネルギー 498 kcal 蛋白質 22.6 g 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にのせて焼きました

☆栄養一口メモ☆

『きゅうり』

カリウムやβカロテンが豊富に含まれています。カリウムは、余分な塩分を排出し、むくみの改善に効果があります。その他、ビタミンC、Kなどのミネラル類も、少量ながらバランスよく含まれています。

また、きゅうりは95%が水分で、歯切れのよさやみずみずしさも楽しめる野菜と言われています。なので、暑い夏には夏バテ防止にもなります。



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。↑