

# 今週の糖尿食(1400kcal) 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	6月14日		6月15日		6月16日		6月17日		6月18日		6月19日		6月20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 493 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 438 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	盛りサラダ	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	低カロリーゼリー	13 g	バナナ	16.5 g	オレンジ	14.1 g	低カロリーゼリー	14.3 g	チーズ	16.2 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 1.5 g	牛乳	食塩 1.1 g	牛乳	食塩 1.4 g	バナナ	食塩 1.6 g	牛乳	食塩 1.5 g
昼食	ご飯	エネルギー 439 kcal	ご飯	エネルギー 483 kcal	ご飯	エネルギー 476 kcal	ご飯	エネルギー 431 kcal	ご飯	エネルギー 487 kcal	ご飯	エネルギー 477 kcal	ご飯	エネルギー 456 kcal
	照り焼き	蛋白質	豚の塩麴炒め	蛋白質	さわら柚子胡椒焼	蛋白質	鯛の焼き魚	蛋白質	チキンソテー	蛋白質	豚肉のカレーソテー	蛋白質	煮物	蛋白質
	春雨サラダ	18.7 g	うすくず煮	22.9 g	お浸し	25.2 g	ごま和え	22.1 g	ジャーマンポテト	21.9 g	スープ煮	23.1 g	和風サラダ	19.7 g
	なすの含め煮のり	食塩 1.4 g	お浸し	食塩 2.3 g	味噌田楽	食塩 2.1 g	かき玉汁	食塩 2.5 g	生野菜サラダ	食塩 1.4 g	胡瓜のポン酢和え	食塩 2.2 g	のり佃煮	食塩 2.1 g
夕食	ご飯	エネルギー 446 kcal	ご飯	エネルギー 543 kcal	ご飯	エネルギー 466 kcal	ご飯	エネルギー 576 kcal	ご飯	エネルギー 518 kcal	枝豆ごはん	エネルギー 507 kcal	ご飯	エネルギー 528 kcal
	パンパンジー	蛋白質	オープンオムレツ	蛋白質	中華風うま煮	蛋白質	ビーフソテー	蛋白質	関東煮	蛋白質	鮭の焼き魚	蛋白質	鯖の味噌煮	蛋白質
	煮物	23.5 g	酢の物	23.7 g	ピーナツ和え	20.5 g	炒め煮	23.2 g	ゆかり和え	27.5 g	れんこんきんぴら	22.9 g	卵の花	24.2 g
	味噌汁	食塩 2.8 g	ジュリエンスープ	食塩 2.6 g	ふりかけ	食塩 1.9 g	海藻サラダ	食塩 2.2 g	ふりかけ	食塩 2.8 g	生姜和え	食塩 1.9 g	おかか和え	食塩 1.9 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☆

- ・ジュリエンスープ：野菜とベーコンを炒めてからコンソメスープで炊きました。
- ・塩麴焼き：豚肉を塩麴に漬けてから焼いています。
- ・チキンソテー：鶏肉をソテーし、野菜たっぷりのトマトソースをかけています。

## ☆栄養一口メモ☆

『しょうが』

6月15日はしょうがの日です。しょうがとはしょうが科の多年草で、食用・香辛料に使われています。

別名ハジカミ・クレノハジカミ・ジンジャー・生薑・けちんぼう。

中国ではしょうがを薑と書き、生のものを「生薑」、干したものを「乾薑」といいます。



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。↑