

今週の糖尿食 (1400kcal) 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	6月21日		6月22日		6月23日		6月24日		6月25日		6月26日		6月27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 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 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 493 kcal 蛋白質 蛋白質 16.5 g 食塩 1.5 g	ロールパン コールスロー オレンジ 牛乳	エネルギー 434 kcal 蛋白質 蛋白質 14.1 g 食塩 1.1 g	ツイストロール 盛りサラダ おいしくビタミン 牛乳	エネルギー 361 kcal 蛋白質 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 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 蛋白質 14.5 g 食塩 1.5 g
	昼食	ご飯 鯖の香味焼き 高野の含め煮 ごま酢和え	エネルギー 453 kcal 蛋白質 蛋白質 21.1 g 食塩 1.5 g	ご飯 焼き肉風ソテー 湯豆腐 おろし和え	エネルギー 528 kcal 蛋白質 蛋白質 26.3 g 食塩 1.6 g	ご飯 鮭バター焼き 味噌田楽 酢の物	エネルギー 468 kcal 蛋白質 蛋白質 19.2 g 食塩 1.7 g	ご飯 鯛の焼き魚 肉じゃが お浸し	エネルギー 501 kcal 蛋白質 蛋白質 24.9 g 食塩 1.8 g	ご飯 鶏のチーズ焼き 味噌炒め しらす和え	エネルギー 522 kcal 蛋白質 蛋白質 25.9 g 食塩 2.3 g	ご飯 照り焼き 酢の物 冷やしそうめん汁 のり	エネルギー 527 kcal 蛋白質 蛋白質 24.5 g 食塩 3.2 g	ご飯 鮭のムニエル ソテー 和風サラダ
夕食	ご飯 チキンピカタ 酢味噌和え 南瓜含め煮	エネルギー 469 kcal 蛋白質 蛋白質 23.0 g 食塩 1.8 g	ご飯 焼き魚 筑前煮 お浸し すまし汁	エネルギー 479 kcal 蛋白質 蛋白質 24.6 g 食塩 2.8 g	ご飯 和風ハンバーグ ゴボウサラダ コンソメスープ	エネルギー 644 kcal 蛋白質 蛋白質 20.9 g 食塩 2.7 g	ご飯 卵とじ もずくの酢の物 のっぺい汁 季節果物	エネルギー 554 kcal 蛋白質 蛋白質 21.9 g 食塩 3.3 g	ご飯 カレイの菜種焼き こんにゃくと人参のかか煮 和え物	エネルギー 529 kcal 蛋白質 蛋白質 18.9 g 食塩 1.6 g	ご飯 磯辺焼き 梅肉和え 煮浸し	エネルギー 541 kcal 蛋白質 蛋白質 24.5 g 食塩 2 g	ご飯 甘辛煮 中華風酢の物 湯豆腐	エネルギー 567 kcal 蛋白質 蛋白質 25 g 食塩 2.0 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☆

チキンピカタ：鶏肉に小麦粉をまぶし、卵をつけて焼いた料理です

菜種焼き：ゆで卵をきざみ、マヨネーズで和えたものを魚にのせて焼きました

☆栄養一口メモ☆

『夏至』

1年で最も日が長い日であるのが夏至。

夏至に太陽の力が最大になると考え、太陽の恵みに感謝し豊作を祈願するようになりました。

田植えが終わると小麦餅を作って供えるようになり、関西では半夏生餅(はんげしょうもち)と言います。

また関西では稲の根がタコの足のように強く深く広く根付いて欲しいと願いタコを食べる風習があります。



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。↑