

今週の糖尿食（1400kcal） 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	7月26日	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日	8月1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 おいしくビタミン 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 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 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 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 焼き魚 肉じゃが お浸し エネルギー 501 kcal 蛋白質 24.9 g 食塩 1.8 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 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 19.2 g 食塩 1.7 g	ご飯 さわら香味焼 高野豆腐の含め煮 ごま酢和え エネルギー 453 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 1.5 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 25.9 g 食塩 2.3 g	ご飯 マーボー豆腐 中華酢の物 おいしくビタミン エネルギー 527 kcal 蛋白質 21 g 食塩 2.2 g	ご飯 鮭のムニエル ソテー 和風サラダ エネルギー 516 kcal 蛋白質 24.7 g 食塩 1.9 g
夕食	うな玉 もずくの酢の物 のっぺい汁 季節果物 エネルギー 545 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 3.3 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 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 20.9 g 食塩 2.7 g	ご飯 チキンピカタ 辛子酢味噌和え 含め煮 エネルギー 470 kcal 蛋白質 23 g 食塩 1.8 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 18.9 g 食塩 1.6 g	ご飯 鮭のマリネ ソテー かき玉汁 エネルギー 487 kcal 蛋白質 23.6 g 食塩 2.2 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 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、マヨネースで和えたものを魚にのせて焼きました

☆栄養一口メモ☆

『土用丑の日』

土用の丑の日は、立春・立秋・立冬・立春それぞれにあります。

季節の変わり目にあたる為に体調を崩しやすいので、ビタミンAやビタミンB群など疲労回復、食欲増進に効果的な成分を多く含むウナギを食べ、夏バテ防止に努めましょう。



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。↑