

# 今週の糖尿食（1400kcal） 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	1月12日		1月13日		1月14日		1月15日		1月16日		1月17日		1月18日	
朝食	レーズンドッグ	エネルギー	食パン	エネルギー	黒糖食パン	エネルギー	ロールパン	エネルギー	ツイストロール	エネルギー	食パン	エネルギー	ロールパン	エネルギー
	キャベツソテー	399 kcal	ポテトサラダ	392 kcal	スープ煮	454 kcal	コールスローサラダ	401 kcal	盛りサラダ	367 kcal	スープ煮	438 kcal	ポイルサラダ	436 kcal
	オレンジ	蛋白質	低カロリーゼリー	蛋白質	チーズ	蛋白質	オレンジ	蛋白質	低カロリーゼリー	蛋白質	チーズ	蛋白質	バナナ	蛋白質
	牛乳	12.3 g	牛乳	13.1 g	バナナ	16.2 g	牛乳	14.1 g	牛乳	14.4 g	バナナ	16.2 g	牛乳	14.5 g
	食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩	
	1.1 g		1.7 g		1.6 g		1.2 g		1.3 g		1.6 g		1.5 g	
昼食	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー
	鱈の香味焼き	439 kcal	焼き肉風ソテー	528 kcal	鮭のバター焼き	452 kcal	鯛の焼き魚	500 kcal	鶏のチーズ焼き	518 kcal	照り焼き	440 kcal	ポークソテー	483 kcal
	高野の含め煮	蛋白質	湯豆腐	蛋白質	味噌田菜	蛋白質	肉じゃが	蛋白質	味噌炒め	蛋白質	酢の物	蛋白質	ひじきサラダ	蛋白質
	ごま酢和え	21.1 g	おろし和え	26.3 g	酢の物	19.2 g	お浸し	25.2 g	しらす和え	26 g	そうめん汁	22.1 g	コンソメスープ	23 g
	食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩	
	1.5 g		1.6 g		1.7 g		1.8 g		2.8 g		2.6 g		2.4 g	
夕食	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー
	チキンピカタ	456 kcal	鯛の焼き魚	472 kcal	ハンバーグ	576 kcal	卵とじ	510 kcal	菜種焼き	503 kcal	磯辺焼き	532 kcal	いわしの蒲焼き	477 kcal
	酢味噌和え	蛋白質	筑前煮	蛋白質	ごぼうサラダ	蛋白質	もずくの酢の物	蛋白質	人参とこんにゃくのかか煮	蛋白質	梅肉和え	蛋白質	長芋とオクラ和え物	蛋白質
	南瓜含め煮	22.1 g	お浸し	24.6 g	コンソメスープ	21.2 g	のっぺい汁	20.9 g	和え物	18.9 g	煮浸し	24.5 g	小松菜の中華炒め	20.1 g
	食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩	
	1.8 g		2.8 g		2.7 g		3.2 g		1.7 g		2 g		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☆  
 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☆  
 『鏡開き』  
 鏡開きとは、お正月の間に年神様が宿っていた鏡餅をおろして食べ、一年の無病息災を願う行事です。お雑煮やお汁粉などが定番ですが、  
 ●かき餅(一口大のお餅を160度くらいの油で揚げて塩や醤油をまぶすだけ)  
 ●揚げ出し風(市販の麺つゆを使っても手軽です。)  
 ●もちグラタン(オーブントースターで焼いた餅をグラタン皿に並べ、ベーコン、ピーマン、玉ねぎ等をのせホワイトソースをかけオーブンで焼きます。)などもおすすめです。



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。↑