

今週の糖尿食 (1400kcal) 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	3月23日		3月24日		3月25日		3月26日		3月27日		3月28日		3月29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 12.3 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 392 kcal 蛋白質 13.1 g 食塩 1.7 g	黒糖食パン スープ煮 チーズ バナナ 牛乳	エネルギー 454 kcal 蛋白質 16.2 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 401 kcal 蛋白質 14.1 g 食塩 1.2 g	ツイストロール 盛りサラダ 低カロリーゼリー 牛乳	エネルギー 367 kcal 蛋白質 14.3 g 食塩 1.3 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
	ご飯 鱈の香味焼き 高野の含め煮 ごま酢和え	エネルギー 439 kcal 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 26.3 g 食塩 1.6 g	ご飯 鮭のバター焼き 味噌田楽 酢の物	エネルギー 452 kcal 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 500 kcal 蛋白質 25.2 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 518 kcal 蛋白質 26 g 食塩 2.8 g	ご飯 照り焼き 酢の物 そうめん汁 のり	エネルギー 440 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 2.6 g	ご飯 鮭のムニエル ソテー 和風サラダ	エネルギー 509 kcal 蛋白質 24.7 g 食塩 1.7 g
														
	ご飯 チキンピカタ 酢味噌和え 南瓜含め煮	エネルギー 460 kcal 蛋白質 23.0 g 食塩 1.8 g	ご飯 鯛の焼き魚 筑前煮 お浸し すまし汁	エネルギー 472 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 2.8 g	ご飯 ハンバーグ ごぼうサラダ コンソメスープ	エネルギー 576 kcal 蛋白質 21.2 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 492 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 3.2 g	ご飯 菜種焼き 人参とこんにゃくのかか煮 和え物	エネルギー 503 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 1.7 g	ご飯 磯辺焼き 梅肉和え 煮浸し	エネルギー 532 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 2 g	ご飯 牛肉の甘辛煮 中華風酢の物 湯豆腐	エネルギー 547 kcal 蛋白質 25.1 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☆

『こんぶ』

こんぶにはカリウム、カルシウム、ヨウ素などのミネラル成分や食物繊維が含まれています。独特のぬめりはアルギン酸やフコイダンという、水溶性食物繊維です。水溶性食物繊維は、胃に入ると水分と混じり、食べたものが膨張し、便の水分量とかさが増します。また、腸内細菌の栄養源にもなり、腸内環境を整えます。料理面では、うまみ成分の一種であるグルタミン酸が含まれています。うまみを上手に活用すれば減塩にもつながります。塩昆布や佃煮などの加工品は塩分を多く含むため食べ過ぎには注意が必要です。



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。↑