

今週の糖尿食（1400kcal） 予定献立表

		日	月	火	水	木	金	土						
		4月27日	4月28日	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3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 低カロリーゼリー 牛乳	エネルギー 357 kcal 蛋白質 13.4 g 食塩 1.6 g
	ご飯 鯖の香味焼き 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 500 kcal 蛋白質 22.7 g 食塩 1.4 g
	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 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 523 kcal 蛋白質 21.7 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

☆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☆

『アスパラガス』

アスパラガスは、被子植物の単子葉植物の属する多年生草本植物です。

日光を当てて栽培したものがグリーンアスパラガス、土をかぶせ遮光して育てたものがホワイトアスパラガスです。



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。↑