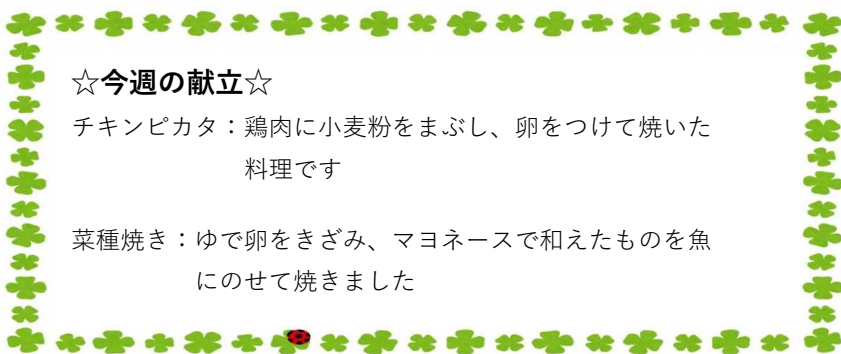


今週の糖尿食（1400kcal） 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	6月16日		6月17日		6月18日		6月19日		6月20日		6月21日		6月22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	407 kcal	スープ煮	454 kcal	コールスローサラダ	401 kcal	盛りサラダ	444 kcal	スープ煮	355 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	バナナ	蛋白質	チーズ	蛋白質	バナナ	蛋白質
	牛乳	12.3 g	牛乳	13 g	バナナ	16.2 g	牛乳	14.1 g	牛乳	15.5 g	低カロリーゼリー	15.1 g	牛乳	14.5 g
		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩
		1.1 g		1.6 g		1.6 g		1.2 g		1.2 g		1.8 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	502 kcal	鶏のチーズ焼き	519 kcal	照り焼き	493 kcal	鮭のムニエル	514 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	ソテー	蛋白質
	ごま酢和え	21.1 g	おろし和え	26.1 g	酢の物	19.3 g	お浸し	25.2 g	しらす和え	29.1 g	冷やしそうめん汁	23.8 g	和風サラダ	25.3 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		2.7 g		3.2 g		2 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	506 kcal	卵とじ	529 kcal	菜種焼き	513 kcal	磯辺焼き	532 kcal	甘辛煮	547 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	かか煮	蛋白質	梅肉和え	蛋白質	中華風酢の物	蛋白質
	南瓜含め煮	22.1 g	お浸し	24.6 g	コンソメスープ	14.4 g	のっぺい汁	21.1 g	和え物	19.2 g	煮浸し	24.5 g	湯豆腐	25.1 g
		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩
		1.8 g		2.8 g		3.7 g		3.2 g		1.9 g		2 g		1.9 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よ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。↑