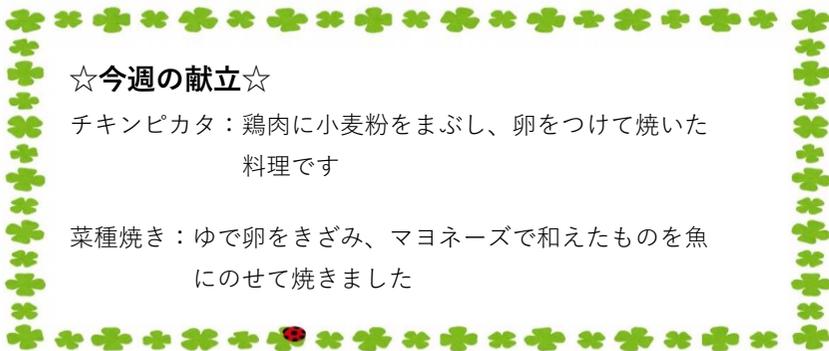


今週の糖尿食 (1400kcal) 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	6月1日		6月2日		6月3日		6月4日		6月5日		6月6日		6月7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	386 kcal	オムレツ	493 kcal	コールスローサラダ	401 kcal	盛りサラダ	361 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	バナナ	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	牛乳	16.5 g	牛乳	14.1 g	牛乳	14.3 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		1.8 g		1.5 g		1.2 g		1.4 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	530 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	493 kcal	鮭のムニエル	509 kcal
	高野の含め煮	蛋白質	湯豆腐	蛋白質	味噌田楽	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	26.2 g	酢の物	19.2 g	お浸し	25.2 g	しらす和え	26 g	冷やしそうめん汁	23.8 g	和風サラダ	24.7 g
	食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩	
	1.5 g		1.7 g		1.7 g		1.8 g		2.8 g		3.2 g		1.7 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	460 kcal	鯛の焼き魚	472 kcal	和風ハンバーグ	603 kcal	卵とじ	529 kcal	菜種焼き	503 kcal	磯辺焼き	532 kcal	牛肉の甘辛煮	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	人参とこんにゃくのかか煮	蛋白質	梅肉和え	蛋白質	中華風酢の物	蛋白質
	南瓜含め煮	23.0 g	お浸し	24.6 g	コンソメスープ	21.2 g	のっぺい汁	21.2 g	和え物	18.9 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		2.9 g		3.2 g		1.7 g		2 g		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☆

『芒種(ぼうしゅ)』
 芒(のぎ)のある穀物や稲や麦など穂の出る穀物の種をまく季節ということから芒種といわれます。平成9年、「加古川の特産物として加古川ブランドを作ろう!」という行政の動きを受け加古川市、兵庫県、JA、加古川米商連、志方東、高畑営農組合などで構成し加古川ブランド米推進協議会を結成し、加古川ブランド米を作る事になり「鹿児島の華米」が誕生しました。



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。↑