

# 今週の糖尿食（1400kcal） 予定献立表

|    | 日                                                 | 月                                                 | 火                                                 | 水                                                 | 木                                                 | 金                                                 | 土                                                 |
|----|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|    | 8月10日                                             | 8月11日                                             | 8月12日                                             | 8月13日                                             | 8月14日                                             | 8月15日                                             | 8月16日                                             |
| 朝食 | レーズンドッグ<br>キャベツソテー<br>オレンジ<br>牛乳                  | 食パン<br>ポテトサラダ<br>低カロリーゼリー<br>牛乳                   | 黒糖食パン<br>オムレツ<br>バナナ<br>牛乳                        | ロールパン<br>コールスローサラダ<br>オレンジ<br>牛乳                  | ツイストロール<br>サラダ<br>低カロリーゼリー<br>牛乳                  | 食パン<br>スープ煮<br>チーズ<br>低カロリーゼリー<br>牛乳              | ロールパン<br>ポイルサラダ<br>低カロリーゼリー<br>牛乳                 |
|    | エネルギー<br>399 kcal<br>蛋白質<br>12.3 g<br>食塩<br>1.1 g | エネルギー<br>386 kcal<br>蛋白質<br>13.1 g<br>食塩<br>1.8 g | エネルギー<br>493 kcal<br>蛋白質<br>16.5 g<br>食塩<br>1.5 g | エネルギー<br>4 kcal<br>蛋白質<br>14.1 g<br>食塩<br>1.2 g   | エネルギー<br>361 kcal<br>蛋白質<br>14.3 g<br>食塩<br>1.4 g | エネルギー<br>355 kcal<br>蛋白質<br>15.1 g<br>食塩<br>1.8 g | エネルギー<br>353 kcal<br>蛋白質<br>13.4 g<br>食塩<br>1.7 g |
| 昼食 | ご飯<br>鯖の香味焼き<br>高野の含め煮<br>ごま酢和え                   | ご飯<br>焼き肉風ソテー<br>湯豆腐<br>おろし和え                     | ご飯<br>鮭のバター焼き<br>味噌田楽<br>酢の物                      | ご飯<br>焼き魚<br>肉じゃが<br>お浸し                          | ご飯<br>鶏のチーズ焼き<br>含め煮<br>お浸し                       | ご飯<br>照り焼き<br>きゃべつの酢の物<br>冷やしそうめん汁<br>のり          | ご飯<br>鮭のムニエル<br>ソテー<br>和風サラダ                      |
|    | エネルギー<br>439 kcal<br>蛋白質<br>21.1 g<br>食塩<br>1.5 g | エネルギー<br>528 kcal<br>蛋白質<br>26.3 g<br>食塩<br>1.6 g | エネルギー<br>452 kcal<br>蛋白質<br>19.2 g<br>食塩<br>1.7 g | エネルギー<br>500 kcal<br>蛋白質<br>25.2 g<br>食塩<br>1.8 g | エネルギー<br>457 kcal<br>蛋白質<br>24.1 g<br>食塩<br>2.6 g | エネルギー<br>494 kcal<br>蛋白質<br>23.6 g<br>食塩<br>3.3 g | エネルギー<br>500 kcal<br>蛋白質<br>22.3 g<br>食塩<br>1.2 g |
| 夕食 | ご飯<br>チキンピカタ<br>酢味噌和え<br>南瓜含め煮                    | ご飯<br>焼き魚<br>筑前煮<br>お浸し<br>すまし汁                   | ご飯<br>和風ハンバーグ<br>ごぼうサラダ<br>コンソメスープ                | ご飯<br>卵とじ<br>もずくの酢の物<br>のっぺい汁<br>果物               | ご飯<br>菜種焼き<br>人参とこんにゃくのかか煮<br>和え物                 | ご飯<br>磯辺焼き<br>梅肉和え<br>煮浸し                         | ご飯<br>牛肉の甘辛煮<br>中華風酢の物<br>卵豆腐                     |
|    | エネルギー<br>460 kcal<br>蛋白質<br>23.0 g<br>食塩<br>1.8 g | エネルギー<br>472 kcal<br>蛋白質<br>24.6 g<br>食塩<br>2.8 g | エネルギー<br>604 kcal<br>蛋白質<br>20.9 g<br>食塩<br>2.8 g | エネルギー<br>513 kcal<br>蛋白質<br>22.2 g<br>食塩<br>3.2 g | エネルギー<br>503 kcal<br>蛋白質<br>18.9 g<br>食塩<br>1.7 g | エネルギー<br>541 kcal<br>蛋白質<br>24.6 g<br>食塩<br>1.9 g | エネルギー<br>547 kcal<br>蛋白質<br>25.1 g<br>食塩<br>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☆

『お盆』

お盆の時期にはそうめんがよく食べられますが細くて長いそうめんにあやかり「幸福が細く長く続くように」との願いが込められています。  
また、糸に見立てられたので針仕事が入達するように供えられました。



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。↑

