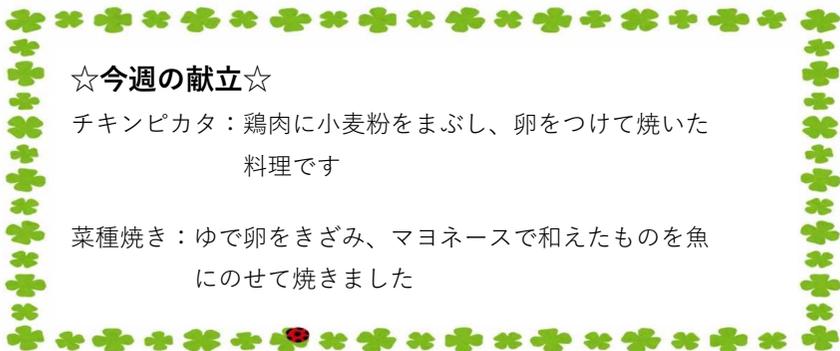


# 今週の糖尿食（1400kcal） 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	8月25日		8月26日		8月27日		8月28日		8月29日		8月30日		8月31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	367 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	チーズ	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 g	バナナ	16.2 g	牛乳	14.1 g	牛乳	14.4 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		1.6 g		1.6 g		1.2 g		1.3 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	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	512 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	25.1 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		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	456 kcal	鯛の焼き魚	472 kcal	ハンバーグ	576 kcal	卵とじ	512 kcal	菜種焼き	506 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	人参と大根のかか煮	蛋白質	梅肉和え	蛋白質	中華風酢の物	蛋白質
	南瓜含め煮	22.1 g	お浸し	24.6 g	コンソメスープ	21.2 g	のっぺい汁	21 g	和え物	19 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		2.7 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、マヨネースで和えたものを魚にのせて焼きました

## ☆栄養一口メモ☆

### 『残暑』

残暑とは、秋にはいってもなお残る夏の暑さ、立秋後の暑さをいいます。

夏の疲れが出てくる時期でもありますよ。夏バテに効く栄養素として、たんぱく質やビタミンB1があります。豚肉、大豆、玄米、雑穀、ナッツ類などはそれらが豊富です。ねぎや、にんにくに含まれるアリシンと一緒に摂るとビタミンB1の効果がさらにアップします。手軽にできる冷奴は大豆とネギと一緒に摂ることができるのでお勧めです。



加古川医療センター栄養管理部ホームページにおすすりレシピ掲載しています。↑