

今週の糖尿食（1400kcal） 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日
朝食	レーズンドッグ キャベツソテー オレンジ 牛乳	食パン ポテトサラダ 低カロリーゼリー 牛乳	黒糖食パン オムレツ バナナ 牛乳	ロールパン コールスローサラダ オレンジ 牛乳	ツイストロール サラダ 低カロリーゼリー 牛乳	食パン スープ煮 チーズ バナナ 牛乳	ロールパン ポイルサラダ バナナ 牛乳
	エネルギー 399 kcal 蛋白質 12.3 g 食塩 1.1 g	エネルギー 386 kcal 蛋白質 13.1 g 食塩 1.8 g	エネルギー 493 kcal 蛋白質 16.5 g 食塩 1.5 g	エネルギー 401 kcal 蛋白質 14.1 g 食塩 1.2 g	エネルギー 361 kcal 蛋白質 14.3 g 食塩 1.4 g	エネルギー 438 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 1.6 g	エネルギー 436 kcal 蛋白質 14.5 g 食塩 1.5 g
昼食	ご飯 鯖の香味焼き 高野の含め煮 ごま酢和え	ご飯 焼き肉風ソテー 湯豆腐 おろし和え	ご飯 鮭のバター焼き 味噌田楽 酢の物	ご飯 焼き魚 肉じゃが お浸し	ご飯 鶏のチーズ焼き 茄子とピーマンの味噌炒め しらす和え	ご飯 照り焼き きやべつの酢の物 そうめん汁 のり	ご飯 鮭のムニエル ソテー 和風サラダ
	エネルギー 439 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 1.5 g	エネルギー 528 kcal 蛋白質 26.3 g 食塩 1.6 g	エネルギー 452 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 1.7 g	エネルギー 492 kcal 蛋白質 24.9 g 食塩 1.8 g	エネルギー 518 kcal 蛋白質 26 g 食塩 2.8 g	エネルギー 440 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 2.6 g	エネルギー 509 kcal 蛋白質 24.7 g 食塩 1.7 g
							
夕食	ご飯 チキンピカタ 酢味噌和え 南瓜含め煮	ご飯 焼き魚 筑前煮 お浸し すまし汁	ご飯 和風ハンバーグ ごぼうサラダ コンソメスープ	ご飯 卵とじ もずくの酢の物 のっぺい汁 果物	ご飯 菜種焼き 人参とこんにゃくのかか煮 和え物	ご飯 磯辺焼き 梅肉和え 煮浸し	ご飯 牛肉の甘辛煮 中華風酢の物 湯豆腐
	エネルギー 460 kcal 蛋白質 23.0 g 食塩 1.8 g	エネルギー 472 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 2.8 g	エネルギー 604 kcal 蛋白質 20.9 g 食塩 2.8 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 21.9 g 食塩 3.3 g	エネルギー 503 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 1.7 g	エネルギー 532 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 2 g	エネルギー 544 kcal 蛋白質 25 g 食塩 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☆

『さつまいも』

さつまいもは、別名「かんしょ」とも呼ばれ9～11月が旬です。でんぶん、ビタミンB1、ビタミンC、食物繊維が豊富にふくまれています。他のいも類に比べて食物繊維が多く、じゃがいもの約2倍含まれています。水に溶けにくい「**不溶性食物繊維**」が多く便通をよくします。

また、サツマイモのデンプンは、熱を加えるとその一部が不溶性食物繊維に変化して量が増えます。焼き芋1/2本(150g)で、1日に必要な食物繊維の約1/4をとることができます。



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。↑