

今週の糖尿食(1400kcal) 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	5月19日		5月20日		5月21日		5月22日		5月23日		5月24日		5月25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	484 kcal	スープ煮	375 kcal	コールスローサラダ	401 kcal	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	バナナ	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	14.1 g	低カロリーゼリー	15.1 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	1.1 g	食塩	1.5 g	食塩	1.7 g	食塩	1.2 g	食塩	1.2 g	食塩	1.8 g	食塩	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
	豚のしょうが焼き	517 kcal	ポトフ	482 kcal	回鍋肉	437 kcal	鯖の梅ソースがけ	451 kcal	つけ焼き	449 kcal	ちゃんちゃん焼き	527 kcal	すき焼き	505 kcal
	ポン酢和え	蛋白質	炒め煮	蛋白質	お浸し	蛋白質	辛子和え	蛋白質	味噌田楽	蛋白質	ポン酢和え	蛋白質	ごま酢和え	蛋白質
	なすの含め煮	20.3 g	野菜サラダ	16.1 g	含め煮	19.3 g	味噌汁	22.9 g	酢の物	20.3 g	湯豆腐	25.4 g		22.9 g
	食塩	2 g	食塩	2.9 g	食塩	2.4 g	食塩	2.5 g	食塩	2.9 g	食塩	1.7 g	食塩	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
	魚フライ	535 kcal	鯖のごま味噌焼	515 kcal	鮭の南蛮漬け	566 kcal	オープンオムレツ	618 kcal	鶏の利久焼き	524 kcal	ミートローフ	495 kcal	焼き魚野菜あん	453 kcal
	お浸し	蛋白質	お浸し	蛋白質	野菜炒め	蛋白質	盛りサラダ	蛋白質	炒り豆腐	蛋白質	ピーナツ和え	蛋白質	サラダ	蛋白質
	味噌汁	23.4 g	冷製あんかけ卵豆腐	29.4 g	そぼろあんかけ	24.9 g	スープ煮	21.1 g	お浸し	27.4 g	コンソメスープ	19.2 g	オニオンスープ	18.7 g
	食塩	3.1 g	食塩	1.9 g	食塩	1.9 g	食塩	2.3 g	食塩	1.7 g	食塩	2.4 g	食塩	2.2 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☆

- ・回鍋肉：豆板醤とオイスターソースが隠し味の野菜たっぷりメニューです
- ・オープンオムレツ：野菜やハムなど卵に加え、じっくりと焼き上げました
- ・ミートローフ：ハンバーグ種を大きな塊で焼いてから、切り分けた料理です。豆腐が少し入っているので、柔らかいです。

☆栄養一口メモ☆

『キャベツ』

5月に旬をむかえるキャベツは葉がやわらかく、生で食べやすいのが特徴です。鮮やかな緑黄色でふわっとして葉が巻いています。一般的なキャベツと見た目がちがいます。



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。↑