

今週の糖尿食(1400kcal) 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25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 スープ煮 チーズ 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 392 kcal 蛋白質 13.1 g 食塩 1.7 g	エネルギー 454 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 1.6 g	エネルギー 401 kcal 蛋白質 14.1 g 食塩 1.2 g	エネルギー 367 kcal 蛋白質 14.4 g 食塩 1.3 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
	ご飯 豚のしょうが焼き ポン酢和え なすの含め煮	ご飯 ポトフ 炒め煮 野菜サラダ	ご飯 回鍋肉 お浸し 含め煮	ご飯 鯖の梅ソースがけ 辛子和え 味噌汁	ご飯 つけ焼き 味噌田楽 酢の物 そば汁	ご飯 ちゃんちゃん焼き ポン酢和え 湯豆腐	ご飯 すき焼き ごま酢和え
	エネルギー 444 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 1.9 g	エネルギー 440 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 2.2 g	エネルギー 437 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 2.4 g	エネルギー 449 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー 449 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 2.9 g	エネルギー 526 kcal 蛋白質 25.6 g 食塩 1.7 g	エネルギー 505 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 1.7 g
昼食	ご飯 魚フライ お浸し 味噌汁	ご飯 鯖のごま味噌焼 お浸し 茶碗蒸し	ご飯 鯖の南蛮漬け 野菜炒め そばろあんかけ	ご飯 オープンオムレツ 盛りサラダ スープ煮	ご飯 鶏の利久焼き 炒り豆腐 お浸し	ご飯 ミートローフ ピーナツ和え コンソメスープ	ご飯 焼き魚野菜あん サラダ オニオンスープ
	エネルギー 535 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 3.1 g	エネルギー 481 kcal 蛋白質 26 g 食塩 2 g	エネルギー 566 kcal 蛋白質 24.9 g 食塩 1.9 g	エネルギー 618 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 2.3 g	エネルギー 492 kcal 蛋白質 26.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー 495 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 2.4 g	エネルギー 453 kcal 蛋白質 18.7 g 食塩 2.2 g
	ご飯 魚フライ お浸し 味噌汁	ご飯 鯖のごま味噌焼 お浸し 茶碗蒸し	ご飯 鯖の南蛮漬け 野菜炒め そばろあんかけ	ご飯 オープンオムレツ 盛りサラダ スープ煮	ご飯 鶏の利久焼き 炒り豆腐 お浸し	ご飯 ミートローフ ピーナツ和え コンソメスープ	ご飯 焼き魚野菜あん サラダ オニオンスープ
	エネルギー 535 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 3.1 g	エネルギー 481 kcal 蛋白質 26 g 食塩 2 g	エネルギー 566 kcal 蛋白質 24.9 g 食塩 1.9 g	エネルギー 618 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 2.3 g	エネルギー 492 kcal 蛋白質 26.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー 495 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 2.4 g	エネルギー 453 kcal 蛋白質 18.7 g 食塩 2.2 g
夕食	ご飯 魚フライ お浸し 味噌汁	ご飯 鯖のごま味噌焼 お浸し 茶碗蒸し	ご飯 鯖の南蛮漬け 野菜炒め そばろあんかけ	ご飯 オープンオムレツ 盛りサラダ スープ煮	ご飯 鶏の利久焼き 炒り豆腐 お浸し	ご飯 ミートローフ ピーナツ和え コンソメスープ	ご飯 焼き魚野菜あん サラダ オニオンスープ
	エネルギー 535 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 3.1 g	エネルギー 481 kcal 蛋白質 26 g 食塩 2 g	エネルギー 566 kcal 蛋白質 24.9 g 食塩 1.9 g	エネルギー 618 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 2.3 g	エネルギー 492 kcal 蛋白質 26.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー 495 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 2.4 g	エネルギー 453 kcal 蛋白質 18.7 g 食塩 2.2 g
	ご飯 魚フライ お浸し 味噌汁	ご飯 鯖のごま味噌焼 お浸し 茶碗蒸し	ご飯 鯖の南蛮漬け 野菜炒め そばろあんかけ	ご飯 オープンオムレツ 盛りサラダ スープ煮	ご飯 鶏の利久焼き 炒り豆腐 お浸し	ご飯 ミートローフ ピーナツ和え コンソメスープ	ご飯 焼き魚野菜あん サラダ オニオンスープ
	エネルギー 535 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 3.1 g	エネルギー 481 kcal 蛋白質 26 g 食塩 2 g	エネルギー 566 kcal 蛋白質 24.9 g 食塩 1.9 g	エネルギー 618 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 2.3 g	エネルギー 492 kcal 蛋白質 26.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー 495 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 2.4 g	エネルギー 453 kcal 蛋白質 18.7 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☆

『ブロッコリー』
ブロッコリーはアブラナ科の緑黄色野菜で、茎を長く伸ばし、先に濃い緑色の花のつぼみをつけます。収穫せずに置いておくと花が咲きます。緑黄色野菜は葉や茎を食べるものが多いですが、ブロッコリーは、葉ではなく、茎やつぼみを食べています。ブロッコリーとキャベツは、ケールを品種改良して生まれた作物で、2つの葉は似ています。兄弟のような野菜ですが、栄養素を比べると、ブロッコリーの方がカロテン、ビタミンE、K、C、葉酸を多く含んでいます。



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。↑