

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	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	392 kcal	スープ煮	454 kcal	コールスローサラダ	401 kcal	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	13.1 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	1.1 g	食塩	1.7 g	食塩	1.6 g	食塩	1.2 g	食塩	1.3 g	食塩	1.6 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	444 kcal	ポトフ	440 kcal	回鍋肉	437 kcal	鯖の梅ソースがけ	449 kcal	つけ焼き	449 kcal	ちゃんちゃん焼き	526 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	20.2 g	野菜サラダ	21.2 g	含め煮	19.2 g	味噌汁	22.9 g	酢の物	20.2 g	湯豆腐	25.6 g	湯豆腐	22.9 g
	食塩	1.9 g	食塩	2.2 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	481 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	492 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	茶碗蒸し	26 g	そばろあんかけ	24.9 g	スープ煮	21.1 g	お浸し	26.8 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	2 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、柔らかかです。

☆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。↑