

# 今週の糖尿食(1400kcal) 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日
朝食	レーズンドッグ キャベツソテー おいしくビタミン 牛乳 エネルギー 373 kcal 蛋白質 11.6 g 食塩 1.3 g	食パン ポテトサラダ おいしくビタミン 牛乳 エネルギー 383 kcal 蛋白質 13 g 食塩 1.8 g	黒糖食パン オムレツ バナナ 牛乳 エネルギー 493 kcal 蛋白質 16.5 g 食塩 1.5 g	ロールパン コールスローサラダ オレンジ 牛乳 エネルギー 401 kcal 蛋白質 14.1 g 食塩 1.2 g	ツイストロール サラダ おいしくビタミン 牛乳 エネルギー 361 kcal 蛋白質 14.3 g 食塩 1.4 g	食パン スープ煮 チーズ バナナ 牛乳 エネルギー 438 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 1.6 g	ロールパン ポイルサラダ バナナ 牛乳 エネルギー 436 kcal 蛋白質 14.5 g 食塩 1.5 g
昼食	ご飯 豚の生姜焼き 含め煮 ポン酢和え エネルギー 452 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 1.9 g	ご飯 ポトフ 炒め煮 野菜サラダ エネルギー 442 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 2.2 g	ご飯 回鍋肉 お浸し 含め煮 エネルギー 444 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 2.3 g	ご飯 鯖の梅ソースがけ 辛子和え 味噌汁 エネルギー 449 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 2.5 g	ご飯 つけ焼き 味噌田楽 酢の物 そば汁 エネルギー 470 kcal 蛋白質 19.9 g 食塩 3.0 g	ご飯 ちゃんちゃん焼き ポン酢和え 湯豆腐 エネルギー 531 kcal 蛋白質 25.6 g 食塩 1.7 g	ご飯 すき焼き ごま酢和え エネルギー 532 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 1.7 g
夕食	ご飯 魚フライ お浸し 味噌汁 エネルギー 536 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 3.1 g	ご飯 鯖のごま味噌焼 お浸し 茶碗蒸し エネルギー 483 kcal 蛋白質 26 g 食塩 2.0 g	ご飯 鯖の南蛮漬け 野菜炒め そばろあんかけ エネルギー 569 kcal 蛋白質 24.7 g 食塩 1.4 g	菜めし オープンオムレツ 盛りサラダ スープ煮 エネルギー 603 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 2.7 g	ご飯 鶏の利久焼き 炒り豆腐 お浸し エネルギー 499 kcal 蛋白質 26.8 g 食塩 1.7 g	ご飯 ミートローフ ピーナッツ和え コンソメスープ エネルギー 497 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 2.3 g	ご飯 焼き魚野菜あん サラダ オニオンスープ エネルギー 467 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のメニューです。
- ・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☆

### 『七草』

一月七日の朝に七種の野菜が入った**七草粥**を食べると邪気を払い万病を除くと古くから言い伝えられてきた風習があります。

せり、なずな、ごきょう、はこべら、仏の座、すずな(かぶ)、すずしろ



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。↑