

今週の糖尿食(1400kcal) 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	2月23日		2月24日		2月25日		2月26日		2月27日		2月28日		3月1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	375 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
昼食	牛乳	12.3 g	牛乳	13.1 g	低カロリーゼリー	15.1 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	1.7 g	食塩	1.2 g	食塩	1.3 g	食塩	1.6 g	食塩	1.5 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
	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	450 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	19.9 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	3 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	455 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、柔らかいです。

☆栄養一口メモ☆

『人参』

秋の終わりから冬にかけての寒い時期に旬を迎える人参は寒さで自身が凍ってしまわないよう糖を蓄えると言われています。そのため旬の人参は甘みが強くなり、柔らかさも増します。

美味しい人参の選び方・・・表面が割れておらず艶がある。

茎の切り口が茶や黒ずんでいない。切り口が細い（人参の茎の切り口が細い方が芯の部分が細く全体が柔らかく味が良いとされています）

