

# 今週の糖尿食(1400kcal) 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	2月8日	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日
朝食	レーズンドッグ キャベツソテー オレンジ 牛乳 エネルギー 399 kcal 蛋白質 12.2 g 食塩 1.1 g	食パン ポテトサラダ 低カロリーゼリー 牛乳 エネルギー 386 kcal 蛋白質 13.1 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 低カロリーゼリー 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 444 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 2.7 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 22.9 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 鮭の南蛮漬け 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	ご飯 オープンオムレツ 盛りサラダ スープ煮 エネルギー 595 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 2.0 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、柔らかです。

## ☆栄養一口メモ☆

『バレンタイン』

バレンタインデーにチョコレート贈るのは有名ですが実は日本独自のものです。約80年前の1936年にとあるお菓子メーカーが「愛の贈り物としてチョコレートを贈りましょう」という宣伝をしたことで徐々にチョコレートを贈る文化として定着したようです。チョコレートにはカカオ豆由来の成分の違いでダークチョコレート、チョコレート、ホワイトチョコレートの3種類に大きく分類されます。最近が高カカオのチョコレートが話題となっていますね。健康目的で摂取されている方もおられますが、チョコレートは嗜好食品となり、糖質や脂質も多く含みますので食べ過ぎには注意が必要です。



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。↑